ಜೀವನಾಡಿ

ಜೂನ್-2004 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಪಾಮರ್, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್



ಹರ್ಷವರ್ಧನ, ಕರ್ನಾಟಕ



ರೀಮರ್, ಕೆನಡಾ

ಯಾರಿವ(ಳು)ನು ?



ಮರಣದ ನಂತರ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯವೇ ?



ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ: ಹೆಚ್ಚಿದ ಊಟ ತಗ್ಗಿದ ಸತ್ವ



ಡಾ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಕಂಬಾರ

ಸಂಪುಟ: 8
ಸಂಚಿಕೆ: 5

ಜೀವನಾಡಿ

ಜೂನ್ 2004

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 23352696, 23206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ. 25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

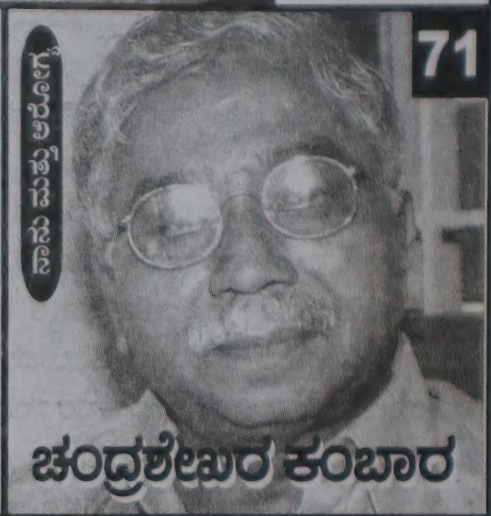
ಉಪಸಂಪಾದಕರು
ಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಬ್ಬಾರ

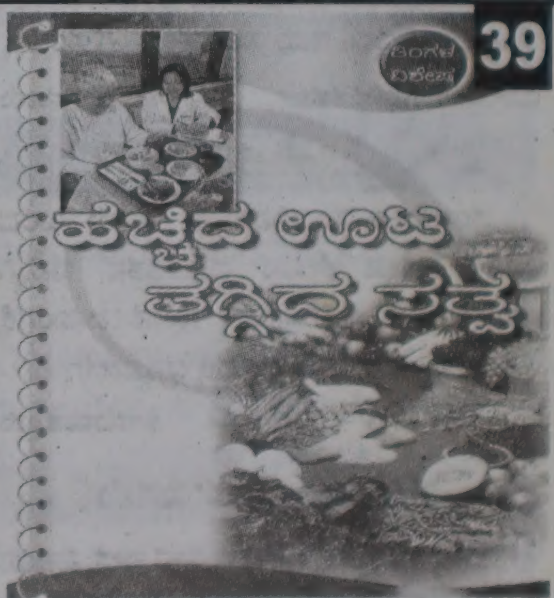
ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಡಿ.ವಿ. ಕುಲಕರ್ಣಿ











ಅಂಕಣಗಳು

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ಲೇಖನಮಾಲೆ



ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಸಂಚಿಕೆ

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯು ಖಂಡಿತ ಎಲ್ಲರ ನಾಡಿ ಮಿಡಿದಿದೆ. ಇದೊಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಮಂಜರಿ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. 'ಮರಣದ ಮೇಜವಾನಿಗೆ ಅಣಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಕೋಳಿ' ಲೇಖನ ಪ್ರಸ್ತುತ. ಕೋಳಿ ಜ್ವರ, ಹಂದಿ ಕಾಯಿಲೆ, ದನಗಳಿಂದ ರೋಗ ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಾಮೂಹಿಕ ಹತ್ಯೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಖೇದಕರ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಯಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ. ಬಿ.ವಿ. ವೈಕುಂಠರಾಜು ಅವರ ಸಂದರ್ಶನ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಜೀವಧಾರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಬರಹಗಳೂ ಈಸಲ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದವು. ಇದು ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಸಂಚಿಕೆ.

ಎಸ್.ವಿ. ರಂಗನಾಥ ಶರ್ಮಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ

ಸಂಗಮೇಶ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಅವರು ಬರೆದ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನ 'ದಢೂತಿತನ' ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಲೇಖನವು ಇಂದಿನ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಆರ್. ಚಂದ್ರಮೌಳಿ ಕೊಯಿಮತ್ತೂರು

ಹತ್ತಿರವಿರುವ ವಿಷಯಗಳು

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿವೆ. ಇವು ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ವಿಷಯಗಳಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದವುಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತುಂಬಾ ಪ್ರಿಯವಾದ ಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಎಚ್.ಎಂ. ನಾಗವೇಣಿ ಹಡಗಲಿ

ಧನ್ಯವಾದಗಳು

ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ವಾಚಕರಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನನಗೆ ಇಷ್ಟ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಇದನ್ನು ತರಿಸುತ್ತೇನೆ. ತಿಂಗಳಾದರೆ ಸಾಕು, ನನ್ನ ಹೃದಯ ಜೀವನಾಡಿಗಾಗಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಆರೋಗ್ಯಮಂಜರಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಪ್ರಕಾಶ ಬುದ್ಧಿನ್ನಿ ಜಾಲಹಳ್ಳಿ, ದೇವದುರ್ಗ

ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಲೇಖನ

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ 'ಮರಣದ ಮೇಜವಾನಿಗೆ ಅಣಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಕೋಳಿ' ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿತ್ತು. ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಹರಡುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೋಳಿ ಜ್ವರದ ಬಗ್ಗೆ ಎಂಥವರಿಗೂ ಸಮಗ್ರ ಅರಿವು ಬರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಅವರು ಲೇಖನ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಲೇಖನ.

ಅನಂತ ಹೆಗಡೆ, ಶಿರಸಿ

ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಲೇಖನ

ಬೆನ್ನು ನೋವು ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ನೋವು ಬಂದಾಗ ಯಾವುದೋ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿ ಸುಮ್ಮನಿರುವವರೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಅದು ತಪ್ಪು. ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಬೆನ್ನುನೋವು ಹೇಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಅದಕ್ಕಿರುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಾವುವು, ಬೆನ್ನುನೋವು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದೊಡ್ಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಲೇಖನ ಸಹಕಾರಿಯಾಯಿತು.

ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

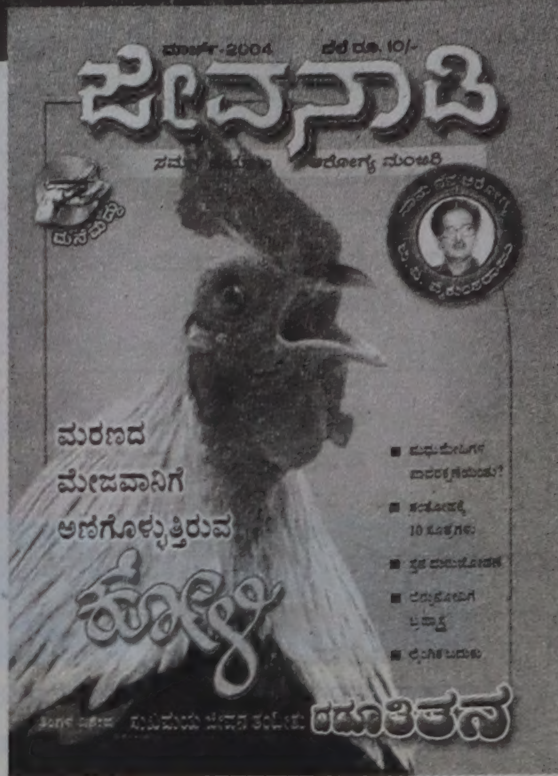
ಸಂತೋಷ ನೀಡಿದ ಲೇಖನ

'ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳು' ಲೇಖನ ಓದಿಯೇ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಸಂತೋಷವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಅರಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕದಂತಿದೆ. ಸಂತಸದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರೇ ಪುಣ್ಯವಂತರು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂತೋಷವಾಯಿತು.

ರಾಧಾಮಣಿ ಕೊಡಗು

ಉತ್ತಮ ಅಂಕಣ

'ಮನೋಗಾಥೆ' ಅಂಕಣವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಡಾ.ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರ ಲೇಖನದ ವಿಷಯ ಓದುಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಎಂತೆಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದು ಈ ಲೇಖನ ಓದಿದ ನಂತರ ಮನವರಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. 'ಆಘಾತದ ನಂತರದ ಆಘಾತ' ಓದಿ ಇದೂ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ



ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡೆ. ನಮ್ಮ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಣ ಇದು.

ರಾಜಶೇಖರ ಜೋಶಿ, ಧಾರವಾಡ

ಅಂಕಣ ಆರಂಭಿಸಿ

ಪತ್ರಿಕೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಜನರ ಜೀವನಾಡಿಯೆ ಆಗಿದೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನಗಳೇ ಆಗಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸರಿಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಒಂದು ಅಂಕಣವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ. "ಪಾಕಶಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲೆ"ಯಾಗಲಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಪತ್ರಿಕೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಪುಷ್ಪವಾಣಿ ಬೆಂಗಳೂರು

ತಮ್ಮ ಸಲಹೆಯ ಕುರಿತು ಖಂಡಿತ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತೇವೆ.

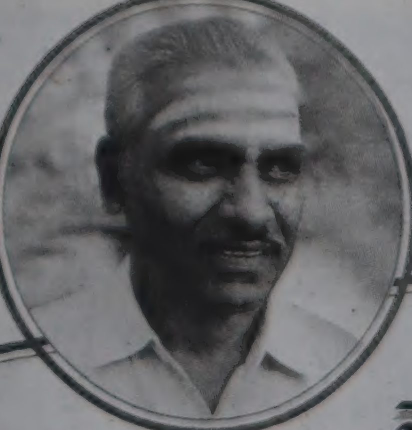
-ಸಂ.

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ	60.00
ವಾರ್ಷಿಕ	110.00
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	210.00
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	300.00
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	390.00
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	475.00
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	1000.00

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಪಾಲಿಕೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ

ಪುರಸಭೆ ಹಾಗೂ ಮಹಾನಗರಪಾಲಿಕೆಗಳ ಕರ್ತವ್ಯ ನಗರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಡುವುದು. ಕಾರಣ, ಸಾವಿರಾರು ಕಸ ಗುಡಿಸುವವರನ್ನು ನೇಮಿಸುವರು. ಕಸ ಗುಡಿಸುವವರು ಕಸ ಗುಡಿಸಿ ತಿಪ್ಪೆ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸುವರು. ಪುರಸಭೆಗಳ ವಾಹನಗಳು ಬಂದು ಆ ಕಸವನ್ನೆಲ್ಲ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಊರ ಸಮೀಪದ ತಗ್ಗು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಕಸವನ್ನು ಸುರುವುತ್ತಾರೆ. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕಸದ ಗುಪ್ಪೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ತಗ್ಗು ಮುಚ್ಚಿ ದಿನ್ನೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ನಗರಗಳ ಸಮೀಪ ಕಾಣುವ ದೃಶ್ಯ. ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತಿಪ್ಪೆದಿನ್ನೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಂಕಿಯು ದಹಿಸಬಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಸುಡುತ್ತದೆ. ಸುಡುವುದರಿಂದ ಹೊಗೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನೆಲ್ಲ ಕಶ್ಮಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಸದ ಗುಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬರುವ ಹೊಗೆಯ ವಾಸನೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಆ ಗುಪ್ಪೆಗಳ ಸಮೀಪ ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಸುಡುತ್ತಿರುವ ತಿಪ್ಪೆ ಗುಂಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಈ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಅನಿಲಗಳು ಇದ್ದರೂ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷವಾಗಿವೆ. ಪೊಲಿ ಕ್ಲೋರಿನೆಟೆಡ್ ಡೆಬೆಂಝುಗೆ ಪಿ. ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್, ಡೈ ಬೆಂಝೊಫುರಾನ್ಸ್, ಡೈ ಫಿನಾಯಿಲ್ಸ ಈ ಮೂರು ರಾಸಾಯನಿಕ ಆವಿಗಳು ಬಲು ವಿಷಕಾರಕಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ವಿಷಕಾರಿ ಅನಿಲಗಳು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸದೊಡನೆ ಪುಪ್ಪುಸ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಪುಪ್ಪುಸದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ಈ ಅನಿಲಗಳು ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಂದ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮಗುವು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ 'ಪುರಸಭೆಯ ಕಸದ ಗುಂಡಿ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೆ' ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಕೂಸಿಗೆ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

ಡೈಯೋಕ್ಸಿನ್ ಘಟಕಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದವುಗಳಲ್ಲ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ಅವರು ಇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವಿಯೆಟ್ನಾಮಿ ಜನರನ್ನು ಸಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರು. ಇಂಥ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಇಂದು ನಾವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ನಮ್ಮ ಜನರಿಗೇ ಹಂಚುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವಿಷಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೂ ಉಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ■

ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ವಿಷಪೂರಿತ ಮಿಠಾಯಿ

ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳವು ಹಲವಾರು ಮಿಠಾಯಿಗಳಿಗೆ ಬಹು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ. ಮಿಠಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲು ತಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಹಾಲಿಗೆ ಹುಳಿ ಹಿಂಡುತ್ತಾರೆ. ಹುಳಿ ಉಂಡ ಹಾಲು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ನೀರು ಒಂದು ಕಡೆಯಾಗುವುದು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಪದಾರ್ಥ ಕರಣೆಗಟ್ಟಿ ಬೇರೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವರು. ಇದಕ್ಕೆ ಚಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಚೀಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಂದೇಶ, ರಸಗುಲ್ಲಾಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವರು. ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಂದವರಿಗೇ ಅವುಗಳ ಸ್ವಾದ ಗೊತ್ತು.

ಹಾಲನ್ನು ಆಮ್ಲದಿಂದ ಒಡೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೆಲವರು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಶ್ರಮಿಸಿದರು. ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಫಲ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಮುರಾಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಬಹು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಸಿಗುವ ಆಮ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಹಾಲು ಒಡೆದ ತರುವಾಯವೂ ಚಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಚೀಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮುರಾಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳೊಡನೆ ಜಠರಕ್ಕೆ ಮುರಾಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವೂ ಸೇರುವುದು. ಜಠರ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲೆ ಈ ಆಮ್ಲ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಉರಿಯೂತಣೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವದು. ಉರಿಯೂತಣೆಯಿಂದ ಜಠರ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸುವುದು. ಕಮರು ಡರಕಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವವು. ಜನರು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವರು.

ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಗವಳಿಗಳು ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು. ಮುರಾಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಬಳಸುವುದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಯೋಗ್ಯ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಈಗ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಮುರಾಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಬಹು ಕೀಳು ಮಟ್ಟದ್ದು. ಕೀಳು ಮಟ್ಟದ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಪಾಯಿಖಾನೆ ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸುವರು. ಖಾದ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮಿಠಾಯಿ ಅಂಗಡಿಯವರು ಸರಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಲು ಕಾಯ್ದೆ ಬರಬೇಕು.

ಇಂದು ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಾಪಾರ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಿಗೂ ಹರಡುವುದು ಬಹು ಸುಲಭ. ಕಾರಣ ಉಳಿದ ಪ್ರಾಂತ್ಯದವರು ಈಗಲೇ ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು. ■

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಶೀತ : ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಪರಿಚಿತ?

- ಪ್ರೌಢ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಶೀತದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾನೆ.
- ಕೇವಲ ಹತ್ತೇ ಹತ್ತು ಶೀತದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡ ಬಲ್ಲವು. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಸೋರಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಸಾವಿರ ವೈರಸ್‌ಗಳಾದರೂ ದೇಹದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. 'ಇವತ್ತು ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಬೇಡ' ಎಂಬಷ್ಟು ಶೀತ ಇದೆ ಎಂದಾದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಸಾವಿರ ವೈರಸ್‌ಗಳಿರುವುದು ಖಾತ್ರಿ.

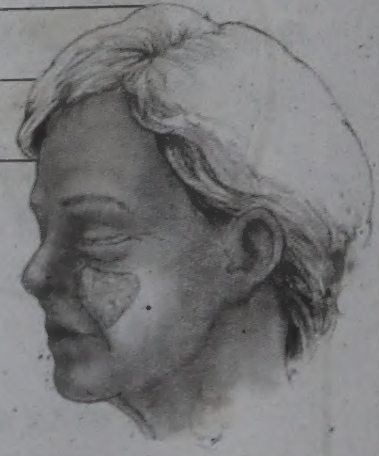


- ಎಂಥ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಅವು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮಟ್ಟಹಾಕಲಾರವು. ಅಂದಮೇಲೆ ಶೀತ ಬಂದಾಗ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್ ಸೇವಿಸುವುದು ನಿರುಪಯುಕ್ತ. ಆದರೂ ಶೇ.60ರಷ್ಟು ಜನರು ಶೀತ ಬಂದಾಗ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿಯೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ನಾವು ಹೊಡೆಯುವ ಸೀನಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ರಭಸವಿರುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತೇ? ಆಗ ಹಾರುವ ಉಗುಳಿನ ಕಣಗಳು ಗಂಟೆಗೆ 102 ಮೈಲಿ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಹಾರಿ ಸುಮಾರು 12 ಅಡಿ ದೂರದವರೆಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ.
- ಶೀತವು ಜ್ವರಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಈ ತತ್ವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ಕೊರೆಯುವ ಚಳಿಯು ಶೀತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾರದು. ಆದರೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು.

ಹೆಚ್ಚಲಿರುವ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು!

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸದ್ಯ ಐದು ಕೋಟಿ. ಮುಂದಿನ ಏಳು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಲಿದೆ. ಅಂದರೆ 2010ರ ವೇಳೆಗೆ ಪ್ರತಿ 10 ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹೃದಯ ರೋಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರತೀಯರು ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಳಜಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆ, ಭಾರತದ ಕಾಡಿಯೊಲಜಿಕಲ್ ಸೊಸೈಟಿ.

ಸುಕ್ಕುಗಳ ಸೊಕ್ಕಡಗಿಸುವ ವಿಧಾನ

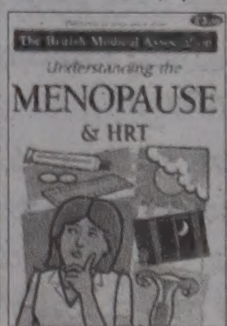


ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸುಕ್ಕುಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನಿಜವಾದ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗಂತೂ ಈ ಸುಕ್ಕುಗಳೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಕೋಪ. ಈ ಸುಕ್ಕುಗಳ ಸೊಕ್ಕನ್ನು ಅಡಗಿಸಲು ಸದ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು.

ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ಸರ್ಜನ್ ಡಾ. ಡೇವಿಡ್ ಗ್ಲಾಟ್, ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ಹೊಸ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು 'ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ - ಕೈನೆಟಿಕ್' ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವ ಯಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಫ್ರಿಕ್ವೆನ್ಸಿಯ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳ ಬಂಬಾರ್ಡ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ್ನು ಸುಕ್ಕುಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತರಂಗಗಳು ತ್ವಚೆಯ ಅಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟವಾಗುವಂತೆ ಕಂಪನ ಉಂಟು ಮಡುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೆನೋಪಾಜ್‌ಗೆ ಮೆನೋಪೆಸ್

ಮಹಿಳೆಯರ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ (ಮೆನೋಪಾಜ್) ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮೆನೋಪೆಸ್ ಎಂಬ ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಂತೆ! ಇದುವರೆಗೆ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 'ಹಾರ್ಮೋನ್ ರಿಪ್ಲೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಥೆರಪಿ' (ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತಷ್ಟೇ. ಇದೀಗ ಇಂಗ್ಲಂಡ್‌ನ 'ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್' ಹಾಗೂ 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೀಸರ್ಚ್ ಸೊಸೈಟಿ'ಗಳು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ.ಯಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ 10 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ಇದುವರೆಗೆ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಒಂದು ಚಮತ್ಕಾರಿಕ ಸಾಧನ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಇಂಗ್ಲಂಡ್ ಕೂಡಲೇ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.



ವಿಷಯ ತಿಳಿಯುತ್ತಲೇ ಭಾರತದ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿ 'ಮೆಯೆರ್ ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್ಸ್ ಪ್ರೈ.ಲಿ.' ಇಂಗ್ಲಂಡ್‌ನ 'ಓ ಮೆಗಾ - ಮೆಯೆರ್ ಲಿ.'ನ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಮೆನೋಪೆಸ್ ಎಂಬ ಹೊಸ ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್‌ನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಆರ್.ಟಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಥಮ ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್ ಇದಾಗಿದೆ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಉರಿಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದು, ಹಗಲು ರಾತ್ರಿಗಳ ಪರಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಬೆವರು ಸುರಿಯುವುದು, ವಿನಾಕಾರಣ ಚಿಂತೆ ಅಥವಾ ಹತಾಶೆ ಮೂಡುವುದು, ಯೋನಿ ಒಣಗುವುದು, ಹೃದಯ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಜೀರ್ಣತೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಈ 'ಮೆನೋಪೆಸ್'ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ತಯಾರಕರು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸೂಪ್ ಕುಡಿದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಓಡಿಸಿ



ಅಮೆರಿಕದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಜಪಾನೀ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಸೂಪ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ! ಸೂಪ್‌ಗೂ, ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ? ಸೂಪ್‌ನಿಂದ 700 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ಈಸೊಫ್ಲೆವೊನ್ಸ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಸೋಯಾದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಜಪಾನೀ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೊಯಾಬಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಸೂಪ್‌ನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.



ಅಲ್ಲಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 21 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರದ ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದಾಗ ಈ ಸತ್ಯ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ.

ಹಾಲಿನಿಂದ ಒಸಡುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ

ನಿಯಮಿತ ಹಾಲು ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಾಭಕರವೇನೋ ಹೌದು. ಜೊತೆಗೆ ಬಿಳಿದಂತಗಳಿಗೂ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣ ಹಾಗೂ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಸಡುಗಳನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 800 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಒಸಡುಗಳ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಒಸಡುಗಳ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಬಾದಾಮ್ ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಪತ್ತೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಡ್

ಹೃದಯದ ಬೇನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದುವರೆಗೆ ರೋಗಿಗಳೆಲ್ಲ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊ-ಕಾರ್ಡಿಯೊಗ್ರಾಫ್ (ಇ.ಸಿ.ಜಿ.) ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಧಿಕ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಣಯಗಳೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಈಗ 'ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಲ್ ಕಾರ್ಡಿಯಾರ್ ಸ್ಟೇಟಸ್ ರ್‍ಯಾಪಿಡ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಕಿಟ್' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಡ್ ಮೂಲಕ ದೂರಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕಿಟ್ ನೋಡಲು ಕಾರ್ಡ್‌ನಂತೆಯೇ ಇದ್ದು, ಇದನ್ನು ಯಾರೂ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ತರಬೇತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇಲ್ಲ.



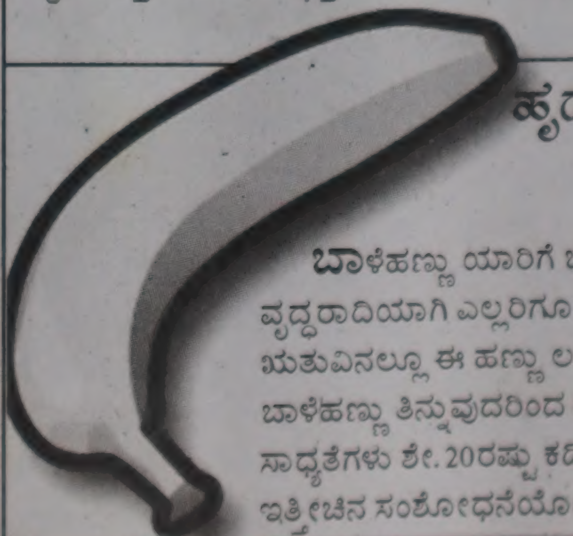
ಮುಂಬೈನ ಜಸಲೋಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ 'ಎಂ.ಸಿ.ಎಸ್.ಆರ್.ಟಿ.' ಕಾರ್ಡ್‌ನ ಉಪಯೋಗ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಕೇವಲ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೃದಯದ ಬೇನೆ ಇದೆಯೋ ಅಥವಾ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಹೀಗೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆಯೋ ಎಂಬುದು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬೇನೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ರೊಪೊನಿನ್-ವನ್ ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾಗ್ಲೋಬಿನ್ ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ಕಿಣ್ವಗಳು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರ್ಡ್ ಕೂಡಲೇ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಈ ಕಿಣ್ವಗಳು ಇವೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆನಡಾದ ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಲ್ ಕಂಪನಿ ಈ ಕಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ಶೋಧಿಸಿದ್ದು, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು 'ಅಲ್ಫಾ ಆ್ಯಂಡ್ ಓಮೆಗಾ ಡಯಾಗ್ನೊಸ್ಟಿಕ್ಸ್ ಲಿ.' ಕಂಪನಿ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕು ಸಂಗೀತ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯ ನುಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಗಾಯನ ಕಲಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚೀನಾದ ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗೀತ ಕಲಿಸಿದಷ್ಟೂ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀಡಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣ ಹೀಗಿದೆ-ಸಂಗೀತದಿಂದ ಮೆದುಳಿನ ಎಡಭಾಗ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಹೃದಯ ಬೇನೆಯ ಶತ್ರು - ಬಾಳೆ



ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ಅಬಾಲ ವೃದ್ಧರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಋತುವಿನಲ್ಲೂ ಈ ಹಣ್ಣು ಲಭ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಬೇನೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಗೊಂದಲ

ಜನಿಸಿದ್ದು ಹೆಣ್ಣು ಬೆಳೆದದ್ದು ಗಂಡು





ಪ್ರಕೃತಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಹಳ ಕ್ರೂರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಆಡುವ ಆಟ ಸಹಿಸಲಾಗದ್ದು. ಇಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವುದೂ ಅದೇ. ಮಂಡ್ಯ ಸಮೀಪದ ಶಿವಳ್ಳಿಯ ದರ್ಜಿ ಗೋವಿಂದ ರಾವ್ ಅವರ ಪತ್ನಿ ರೇಣುಕಾಬಾಯಿ ತನ್ನ ಚೊಚ್ಚಲ ಮಗುವಿಗೇನೋ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದಳು. ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದೇ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು, ಹೆಣ್ಣೋ, ಗಂಡೋ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಯಿತು. ಹಲವು ವೈದ್ಯರ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಹೇಳಿಕೆಗಳ ನಂತರ ಹೆಣ್ಣೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದ ಮಗು ಈಗ 17 ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಗಂಡಾಗಿದೆ. ಅಂಥದ್ದೊಂದು ಸತ್ಯ ಹಾಗೂ ಕರುಣಾಜನಕ ಕಥೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಓದಿ.

✍ ಪ್ರಕಾಶ್ ಹಳವಳ್ಳಿ

ಅದು 1982ರ ಏಪ್ರಿಲ್ 2ರ ಮುಂಜಾನೆ. ಶಿವಳ್ಳಿಯ ರೇಣುಕಾ ಬಾಯಿ ಮಂಡ್ಯದ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ದಾದ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಚೊಚ್ಚಲ ಹೆರಿಗೆ. ಅಂದು ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಸೂತಿ ವೈದ್ಯರಾಗಿದ್ದವರು ಡಾ. ಪ್ರೇಮಾ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಅವರು ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿನ ತಂದೆ ಗೋವಿಂದ್ ರಾವ್ ಅವರಿಗೆ ಈ ಮಗುವಿನ ಜನನಾಂಗ ನೋಡಿ ಅದರ ಲಿಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಶಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವ? ಯಾಕೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರೇ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರಲ್ಲ ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಅಂತ!

ಕಾಡುವ ಅನುಮಾನದ ನಡುವೆಯೂ ವೈದ್ಯೆಯ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ ಈ ದಂಪತಿ. ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ರಚನೆ ಹಾಗೆ ನಂಬಿಸುವಂತೇ ಇತ್ತು. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜನನಾಂಗವೇ. ಅದರ ನಡುವೆಯೇ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಗಂಡಿನ ಜನಾಂಗ

ಇರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತಾದರೂ ದೃಢವಾಗಿ 'ಇದು ಗಂಡಿನ ಜನನಾಂಗವೇ' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಗೊಂದಲಮಯ ಕಾರಣ ಇದೆ. ಗಂಡಿನ ಜನನಾಂಗದ ರೂಪದ ಭಾಗದಿಂದ ಮಗು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ್ದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೇನೋ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಶಯ ಬರದಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಮೋಸ ಮಾಡಿತ್ತು. ಗಂಡಿನ ಜನನಾಂಗದ ರೂಪದ ಭಾಗದ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರ. ಮಗು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಆ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕವೇ. ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿದ ಎಂಥವರೂ ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಎಂದು ನಂಬಲೇ ಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ತಂದೆ - ತಾಯಿಯಾಗಲಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರಾಗಲಿ ಮೋಸ ಹೋಗಿದ್ದೇ ಈ ರೀತಿಯ ವಿಚಿತ್ರ ಜನನಾಂಗದ ರಚನೆಯಿಂದ.

ಸಂಶಯ, ಗೊಂದಲಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಉಡುಗೆ - ತೊಡುಗೆ, ಶೃಂಗಾರಗಳ ಒಳಗಡೆಯೇ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಗಿದೆ. ಅದರ ಜನನಾಂಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಅನುಮಾನ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏನಾದರೂ ಆಗಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮಗುವನ್ನು ತೋರಿಸಿಯೇ ಬಿಡಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಂಡರು.

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞ ವಾಮನ್‌ರಾವ್ ಬಾಪಟ್ ಅಂದರೆ ಅಂದು ಬಹಳ ಪ್ರಚಲಿತ ಹೆಸರು. ಮಂಡ್ಯದ ಹಳ್ಳಿಗರ ಬಾಯಲ್ಲೂ ಅವರದ್ದೇ ಹೆಸರು ಸದಾ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಗೋವಿಂದ ರಾವ್ ದಂಪತಿಗಳು ತೆರಳಿದ್ದೂ ಅಲ್ಲಿಗೇ. ಎಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿ, ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ಇಂಥದ್ದೇ ಎಂದು ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ಅವರೂ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಖರ ವರದಿಗಾಗಿ ವೆಲ್ಲೂರಿನ ಸಿ.ಎಂ.ಸಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿ ಚೀಟಿಯೊಂದನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು ಅಂತಿಮವಾಗಿ.


ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ರಾಧಾ

ಎಂಥ ದುರ್ದೈವ ಅವರ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿತ್ತು ನೋಡಿ. ಮಗು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ, ಊರೂರು ಅಲೆಯುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿತ್ತು. ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಈಗ ಇರುವ ದಾರಿ ಎಂದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಕ್ರೊಮೋಸೋಮು ಮತ್ತು ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು. ಮೈಸೂರಿನ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಚೀಟಿ ಹಿಡಿದು ಸಿ.ಎಂ.ಸಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಇನ್ನೊಂದು ಚೀಟಿ ನೀಡಿ ದೂರದ ಮದರಾಸಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದರು.

ಖಂಡಿತ ಹೆಣ್ಣುಮಗು!

ಮದರಾಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕ್ರೊಮೋಸೋಮು ಹಾಗೂ ವಂಶವಾಹಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅವರು ನೀಡಿದ ವರದಿ ಎಂದರೆ - ಇದು ಖಂಡಿತ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗಂಡು ಜನನಾಂಗದಂಥ ಭಾಗವನ್ನು ಇನ್ನಾರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಈಗ ಗೋವಿಂದ ರಾವ್ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಸಮಾಧಾನ, ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ದೃಢಪಟ್ಟ ನೆಮ್ಮದಿ. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಆಘಾತ. ಮಗುವಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದರೆ ಖರ್ಚಿಗೆ ದುಡ್ಡು? ದರ್ಜಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಹೊರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಗೋವಿಂದ ರಾವ್ ಕಂಡ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಸಾಲ ಮಾಡಿ ಈತನಕ ಮಗುವಿಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಆದಾಯವಿರಲಿ, ಸಾಲ ಕೂಡ ಹುಟ್ಟದ ಸ್ಥಿತಿ. ಹಾಗಾದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಆದಾಗ ನೋಡೋಣ ಎಂದು ಕೈಬಿಟ್ಟರು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಈ ದಂಪತಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಮಾತೇ ವೇದವಾಕ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೇರೆ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಅವರು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಈ ನಡುವೆ ಮಂಡ್ಯದ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ 'ಇದು ಖಂಡಿತ ಗಂಡು ಮಗುವೇ' ಎಂದುಬಿಟ್ಟರು. ಒಮ್ಮೆ ಈ ದಂಪತಿ ದಿಗಿಲು ಬಿದ್ದರಾದರೂ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿದರು. ಎಂತೆಂಥ ದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯರೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಎಂದಿರುವಾಗ ಇವರ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಹಾಗಾಗಿ ಮಗು ಹೆಣ್ಣೆಂದೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ 'ರಾಧಾ' ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದರು. ಆ ಹೆಸರಿನಲ್ಲೇ ಸ್ಥಳೀಯ ಶಾಲೆಗೂ ಮಗುವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರು.

ಬಾಲ ಬುದ್ಧಿಯ ರಾಧಾಳಿಗೆ ತಾನು ಹೆಣ್ಣೋ ಗಂಡೋ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂದೂ ಕಾಡಲಿಲ್ಲ.

ಮನ ಬಿಚ್ಚಿದ ಹರ್ಷ

ಅಂದು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಮತ್ತು ಮಂಡ್ಯದ ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಅವರು ಶಿವಳ್ಳಿಯ ಎಸ್.ವಿ. ಗೋವಿಂದ ರಾವ್ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12 ಗಂಟೆ. ಈ ಲೇಖನದ ಕಥಾ ನಾಯಕ ಹರ್ಷವರ್ಧನ ಆಗ ತಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿದ್ದ. ನಮ್ಮ ಪರಿಚಯ, ಬಂದ ಉದ್ದೇಶ ತಿಳಿದೊಡನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆತನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದ. ಹರ್ಷನ ಕುರಿತು ಲೇಖನ ಬರೆಯುವ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ತಿಳಿದಾಗ ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಸಿವಿಸಿಗೊಂಡರು. ಇದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಪುತ್ರನಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಆದೀತೇನೋ ಎನ್ನುವ ಆತಂಕ ಅವರದ್ದು. ಕೊನೆಗೂ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ಏನೋ ಭರವಸೆ ಬಂದಿರಬೇಕು. "ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ನಿಮಗೆ ಏನೇನು ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕೋ ಹರ್ಷನಿಂದಲೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ" ಎಂದರು.

ನಾವು ಮೊದಲು ಹರ್ಷನಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಕೇಳಲಿಲ್ಲ. ಆತನಲ್ಲಿನ ಆತಂಕ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ್ದ ನೋವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಕೇಳಲು ಮನಸ್ಸು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದೆವು. ಅವೂ ಆತನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆತನೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಬಂದ. ಆ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ಬಹಳ ಸಮಯ ಕಳೆದಿತ್ತು. ಡಾ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್ ಅವರ ಮಂಡ್ಯದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಎದುರು ರೋಗಿಗಳ ಸಾಲು ಬೆಳೆದಿತ್ತು. ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೆರಳಿದರು.

ನಂತರ ಉಳಿದದ್ದು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಮತ್ತು ಹರ್ಷ. ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಚೇರಿಗಳಿಗೆ ಸುತ್ತಾಡಿ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದೆವು. ಹರ್ಷ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡಿದ್ದು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲೇ. ತಾನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು, ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದ ಕೆಲವರು ನೀಡಿದ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ, ತನ್ನ ಮನೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ತನ್ನ ಮುಂದಿನ ಗುರಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡ.

ಕೊನೆಗೆ ಆತನನ್ನೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಡಾ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಅವರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದೆ. ಡಾ. ರಾವ್ ಅವರು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಮೈಸೂರಿನ ಜೆಎಸ್‌ಎಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್‌ನ ಮನಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು. ಹರ್ಷನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತಮ್ಮಿಂದಾಗುವ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಅವರೂ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದಾಗ ಆತನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ನಡುವೆಯೂ ಆನಂದದ ನೆರಳು ಮೂಡಿತ್ತು.

ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವಳಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹೇಳಿದ್ದರಲ್ಲಾ "ನೀನು ಹೆಣ್ಣು" ಎಂದು, ಅದೇ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಧಾರ. ದರ್ಜಿ ತಂದೆ ಹೊಲಿದುಕೊಟ್ಟ ಲಂಗ - ರವಿಕೆ ತೊಟ್ಟು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದಳು. ತಲೆಗೆ ಜುಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿ, ಹಣೆಗೆ ಬೊಟ್ಟು ಇಟ್ಟು ಸುಂದರ ಮಗುವಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸಿದಳು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಗೆಳತಿಯರ ಸಾಲಿನಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಳು, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕುಂಟೆಬಿಲ್ಲೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಳು. ಏಳನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾಗುವ ತನಕವೂ ಇದೇ ರೀತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿತು.

ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲೇರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ರಾಧಾಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಗೆಳತಿಯರು ಹಾಗೂ ತನಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು. ಆದರೂ ಆ ಕಡೆ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಎಂಟನೆ ತರಗತಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಒಂಬತ್ತು, ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದವು. ಹೆಣ್ಣಿನ ದೈಹಿಕ ರಚನೆ, ಗಂಡಿನ ದೈಹಿಕ ರಚನೆ, ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮೊದಲಾದ ಜ್ಞಾನಗಳು ಆಗ ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿದವು. ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಆಗಾಗ ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳು ಚರ್ಚಿತವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಹಾಗಾದರೆ ನಾನೇಕೆ ಇನ್ನೂ ಮೈನೆರೆದಿಲ್ಲ? ಇತರರಂತೆ ನನಗೇಕೆ ಸ್ತನಗಳು ಮೂಡಲಿಲ್ಲ? ನಾನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಗಂಡೋ, ಹೆಣ್ಣೋ? ಇಂಥ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಮೂಡತೊಡಗಿದವು. ಆದರೂ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಹೇಗಾದರೂ ಭಾರಿ ಭಾರಿ ವೈದ್ಯರುಗಳೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನಾನು ಹೆಣ್ಣೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರಲ್ಲ, ಇನ್ನೇನು ಅನುಮಾನ? ಎಂದುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಳು. ಆಟ - ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಳು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ವಾಲಿಬಾಲ್ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಳು. ಉನ್ನತ ದರ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತ ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಳು. 10ನೇ ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯೂ ಮೆರಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣಳಾದಳು.

ಬದಲಾವಣೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ

ಯಾರು ಏನೇ ಅಂದರೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ನಿರ್ಧಾರ ಬದಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ ಕಳೆದು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಅಡಿಯಿಡುತ್ತಿರುವ ರಾಧಾಳಲ್ಲಿ ಏನೇನೋ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಗೋಚರಿಸತೊಡಗಿದವು. ಆ ತನಕ ಮಧುರವಾಗಿದ್ದ ಧ್ವನಿ ಒಡೆದು ಗಡುಸಾಯಿತು. ಮೂಗಿನ ಕೆಳಗೆ, ಕೈ - ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಕೂದಲುಗಳು ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿದವು. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯೇ? ಮತ್ತೆ ಸಂಶಯಗಳು ಪ್ರಾರಂಭ.

ಆದರೂ ವೈದ್ಯರ ಹೇಳಿಕೆ ನೀಡಿದ ಭರವಸೆ ಇದೆಯಲ್ಲಾ! ಹಾಗಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಕೆಳಗಿನ ಕೂದಲಿಗೆ ಬ್ಲೇಡ್ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದ್ದಾಯಿತು. 'ಹೆಣ್ಣು' ಎನ್ನುವ ಶಾಲಾ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರದಡಿ ಮಂಡ್ಯದ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ 1999-2000ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದೂ ಆಯಿತು. ಈಕೆ ಹಿಂದುಳಿದವಳೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಂಡ್ಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಬಿ.ಸಿ.ಎಂ. ಹಾಸ್ಟೇಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಜಾಗ ಸಿಕ್ಕಿತು.

ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ಥಿತಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ ನೋಡಿ. 10 ವರ್ಷದ ತನ್ನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಯಾಗಿ ಕಳೆದ ರಾಧಾಗೆ ಈಗ ಏನೋ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟ. ಸಹಿಸಲಾಗದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆ, ಗೊಂದಲ. ದೈಹಿಕ ರಚನೆ, ಶಾಲೆಯ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ತಾನು ಹೆಣ್ಣೆಂದು. ಆದರೆ ಆಂತರಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಗೊಂದಲಮಯ. ಕೊನೆಗೂ ತಾಳಲಾಗದೆ ತಾನು ಗಂಡೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾಳೆ ರಾಧ. ಅವಳ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ತಂದೆಗೂ ಸಂಶಯ ಬರುತ್ತದೆ.


ಸಹೋದರನೊಂದಿಗೆ ಹರ್ಷ

ಏನೇ ಆದರೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲೇ ರಾಧ ಪ್ರಥಮ ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆದು ಉತ್ತಮ ಅಂಕದೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತೀರ್ಣಳಾದಳು. ಓದಿನೊಂದಿಗೆ ದರ್ಜಿ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಕಲಿತು ತಂದೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಮತ್ತೆ ರಾಧಾಳ ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಗ್ನಿಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಾಯಿತಲ್ಲ, ಆಗ ಅವರು ಮೊದಲು ಹೋದದ್ದು ಮಂಡ್ಯದ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯರು ನಿಖರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ಸೇಂಟ್‌ಜಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಹೇಳಿ ಚೀಟಿ ನೀಡಿದರು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ್ದು ಅದಾವುದೋ ಪ್ರಮುಖ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಬೇಡಿದ್ದು ಬರೋಬ್ಬರಿ ಮೂರು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು. ಜೊತೆಗೆ "ಈ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇಡೀ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡಿ" ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆ ಬೇರೆ! ಏನೇ ಆದರೂ ಈ ದರ್ಜೆಗಳ ಕೈಲಿ ಹಣಬೇಕಲ್ಲ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದರು. ನಂತರ ಮಂಡ್ಯದ ಸರಕಾರಿ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಇವರನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಅಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರೆಯಿತು. ಆದರೆ ಅವರು ನೀಡಿದ ವರದಿ ರಾಧಾಳನ್ನು ದಂಗುಬಡಿಸಿತು. ಈ 'ರಾಧಾ' ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲ; ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಹುಡುಗ ಎಂದು ಅವರು ವರದಿ ನೀಡಿದರು! ಲಿಂಗ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 30 ಸಾವಿರ ರೂ. ಖರ್ಚು ತಗುಲಬಹುದೆಂದೂ ಹೇಳಿದರು.

ತಾನು ಹುಡುಗನೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೇ ತಡ, 'ರಾಧಾ' ಮನೆಗೆ ಬಂದವನೇ ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಜುಟ್ಟು ಕತ್ತರಿಸಿ ಎಸೆದ. ಚೂಡಿದಾರ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ಪ್ಯಾಂಟ್ ಏರಿಸಿಕೊಂಡ. ಅದೇ ಹರ್ಷದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನೂ 'ಹರ್ಷವರ್ಧನ ರಾವ್' ಎಂದು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಬಗೆಹರಿದವೇ?

ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಆರಂಭವಾದದ್ದೇ ಅಲ್ಲಿಂದ.

ಹರ್ಷನನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಡಿದ್ದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಣ ಸಂಗ್ರಹ ಇವರಿಂದ ಸುತಾರಾಂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಂದೆ - ಮಗ (ಅಂದು ಮಗಳು) ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ದರ್ಜಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಈ ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೀರಿಸಿದ್ದರು. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಮೈ ತುಂಬ ಸಾಲ ಆಗಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಸುಮ್ಮನೆ ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಕುಳಿತರು.

ಪರಿಚಯಸ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬರು ಗೋವಿಂದ ರಾವ್ ಅವರಿಗೆ ಭರವಸೆಯೊಂದನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರೂಪ, ತಗುಲಬಹುದಾದ ವೆಚ್ಚಗಳ ಕುರಿತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬರೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಸರಕಾರದಿಂದ ನೆರವು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವ ಕುರಿತು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ತಂದೆ - ಮಗನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು. ಪತ್ರ ತರಲೆಂದು ನಿಮಾನ್ಸ್‌ಗೆ ತೆರಳಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಪತ್ರ ನೀಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು. ತಾವು ಆ ರೀತಿ ಪತ್ರ ಕೊಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದರು. ಪುನಃ ಮಂಡ್ಯದ ಸರಕಾರಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಆಗಮನ. ಅವರು ರಾಮಯ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹೋಗಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ಬಹುಶಃ ಹರ್ಷವರ್ಧನನ ಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡು ಎಂ.ಎಸ್. ರಾಮಯ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರಿಗೂ ಮನ ಕರಗಿರಬೇಕು. ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಖರ್ಚನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತಾವು ಉಚಿತವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿ

ಭರವಸೆ ನೀಡಿದರು. ಅಂತೆಯೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯ ಎಸ್. ರಮೇಶ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂದಾದರು.

ಹರ್ಷನಿಗೆ ಈಗ ಎಂ.ಎಸ್. ರಾಮಯ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಿವೆ. ತೊಡೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಸೇರಿ ಕೊಂಡಿದ್ದ ಗುಪ್ತಾಂಗ, ವೃಷಣಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹೊರತೆಗೆದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ರಂಧ್ರ ಇನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ಆ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕವೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಡಾ. ರಮೇಶ್ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊನೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಗೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರೆ ಅದು ಏಳು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಮುಗಿಯಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಾಲ್ಕು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಉಳಿದಿದ್ದು, ಔಷಧೋಪಚಾರ ಎನ್ನುತ್ತ ಈಗಾಗಲೇ ಲಕ್ಷದ ಸಮೀಪ ಖರ್ಚಾಗಿದೆ. ಕಂಡ ಕಂಡವರ ಬಳಿ ಸಾಲ ಪಡೆದು ಮೈ ತುಂಬಾ ಸಾಲದ ಹೊರೆ ಹೊತ್ತು ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಸಾಧ್ಯ? ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ನೋಡೋಣ ಎಂದು ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕುಳಿತಿರಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯೊಂದೇ ಈಗ ಅವರೊಂದಿಗಿದೆ.

ಹೆಸರು ಬದಲಾವಣೆಯ ಬವಣೆ

ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೇಗಿದೆ ನೋಡಿ. ತಾನು ಗಂಡೆಂದು ಆತ ಎದುರಿಗೇ ನಿಂತರೂ ಇಲ್ಲಿ ಅದು ಸಿಂಧುವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ಬೇಕು, ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಆದೇಶಬೇಕು. ಹರ್ಷನಿಗೆ ಸಂಕಟ ತಂದೊದಗಿಸಿದ್ದು, ಆತನ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮುಳುವಾದದ್ದು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ.

ಹರ್ಷ ಈಗ ಮೊದಲಿನ ರಾಧಾ ಅಲ್ಲ; ಹುಡುಗಿಯಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲ ವರ್ಷದ ಪಿಯುಸಿ ಓದಿದ ಮಹಿಳಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಂದುವರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೂ ಇವನ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಂಡ್ಯ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಮೆಟ್ಟಿಲೇರಿದ ಹರ್ಷ. ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ನಡೆದ ವಾದ - ವಿವಾದದ ನಂತರ ಕೊನೆಗೂ ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ಈತ ಪುರುಷನೆಂದೂ, ಹೆಸರು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದೂ ಡಿಕ್ರಿ ಕೊಟ್ಟಿತು.

ಈಗ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಅಂಕಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಸರು, ಲಿಂಗ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ನ್ಯಾಯಾಲಯದ



ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಹರ್ಷ

ತೀರ್ಪಿನ ಪ್ರತಿ ಹಿಡಿದು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯಾಧ್ಯಾಪಕರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ಅವರು, ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿನ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಬೋರ್ಡ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದರು. ಆಯಿತೆಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದರೆ ಅವರು ಹರ್ಷನನ್ನು ಮೈಸೂರಿಗೂ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರು. ಸರಿ ಎಂದು ಮೈಸೂರಿಗೆ ಹೋದ ಹರ್ಷ. ಹೆಸರು ಬದಲಿಸುವ ಕೆಲಸ ಅಲ್ಲಿಯೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಮಂಡ್ಯದ ಡಿಡಿಪಿಐ ಕಚೇರಿ ಮೂಲಕ ಬರಬೇಕೆಂದು ಅಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು. ಅಂತೂ ಊರಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೇ ತಿಂಗಳಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಅಲೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿ ಹರ್ಷನದ್ದಾಯಿತು.

ಮಂಡ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸ ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ತಿಂಗಳಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಕಳೆದರೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಡತ ಇನ್ನೊಂದು ಟೇಬಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ, ಬೇಕಾದವರಿಗೆ ಲಂಚ ನೀಡಿದ್ದೂ ಆಯಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಟೇಬಲ್ ಸೇರಿದ ಕಡತ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತಿತು. ಆ ಕಾಗದಪತ್ರ ಇಲ್ಲ, ಈ ಕಾಗದಪತ್ರ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಸಬೂಬುಗಳು ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಂದವೇ ವಿನಃ ಕಡತ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಾಡಲಿಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಈ ಕ್ರಮದ ಕುರಿತು ಉದಯ ಟಿವಿ ಸುದ್ದಿ ಬಿತ್ತರಿಸಿತು. ಆಗ ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹರ್ಷನ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ಈಗ ಹರ್ಷನಿಗೆ 22 ವರ್ಷ. ಓದು ಬಿಟ್ಟು ಮೂರು ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹೆಸರು ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಆದ ವಿಳಂಬ. ಹರ್ಷನಿಗೆ ಈಗಲೂ ಓದಬೇಕೆಂಬ ಮಹದಾಸೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಹಿಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಲು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈಗ ವೃತ್ತಿಪರ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೋರ್ಸುಗಳತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಲು ಆತ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕೂ ವಿಘ್ನಗಳು ಬರದಿರಲೆಂದು ಕಾಣದ ದೇವರನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಚೂಡಿದಾರ ಕಳಗಿಳಿಸಿ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಏರಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹರ್ಷ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೂ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ. ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದವರನ್ನು ಕಂಡು ನಗೆಯಾಡುವ ಸಮಾಜದ ದುರ್ಬುದ್ಧಿ ಹರ್ಷನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೂ ಘಾಸಿ ಮಾಡಿದೆ. ಜನರ ವಕ್ರದೃಷ್ಟಿ, ಛೇಡಿಸುವ ಮಾತುಗಳು ಅವನ ಮನ ನೋಯಿಸಿವೆ. ಆದರೂ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಹೊಂಬೆಳಕು ಕಾಣುವ ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. "ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಾನಾಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ಬದುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಇಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಹರ್ಷ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಪ್ರಥಮ ಪಿಯುಸಿಯಲ್ಲಿ ಇವನೊಟ್ಟಿಗೆ ಓದಿದ ಗೆಳತಿಯರೇ ಒಳ್ಳೆಯವರಂತೆ. ಅವರು ಇಂದಿಗೂ ಹರ್ಷನ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ, ಹರ್ಷನೂ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗೆಳತಿಯರೂ ಈತನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಹರ್ಷ ಹರ್ಷನಲ್ಲಿದೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾನು ಓದಬೇಕು, ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕು, ಬಾಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಛಲ ಅವನಲ್ಲಿದೆ. ಅಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಸಾಕಲ್ಲವೇ?

ನೀವೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆ?

ಮಂಡ್ಯ ಸಮೀಪದ ಶಿವಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟದೊಂದು ದರ್ಜಿ ಅಂಗಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಗೋವಿಂದ್ ರಾವ್ ಅವರದ್ದು ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಬಡ ಕುಟುಂಬ. ರಾವ್ ಅವರ ಪತ್ನಿ ಗೃಹಿಣಿ. ಎರಡನೆ ಪುತ್ರ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮೊದಲ ಪುತ್ರ ಹರ್ಷನದು ಈ ರೀತಿಯ ಕರುಣಾಜನಕ ಕಥೆ.

ಹರ್ಷನಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ನಾಲ್ಕು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮುಗಿದಿವೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂ. ಆಗುವಷ್ಟು ಸಾಲದ ಹೊರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಇವರ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಇದರ ನಡುವೆ ಈಗ ಐದನೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಲೇಬೇಕು. ಹಣವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಪಾಲಕರು ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನೀವು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿವರಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಹರ್ಷವರ್ಧನ್ ರಾವ್ ಜಿ.
ಉಳಿತಾಯ ಖಾತೆ ಸಂಖ್ಯೆ - 12577
ಸಿಂಡಿಕೇಟ್ ಬ್ಯಾಂಕ್
ಶಿವಳ್ಳಿ ಶಾಖೆ, ಮಂಡ್ಯ

ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಗಳು



✍ ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ, ದಾದಿಯಾಗಲಿ ವೈದ್ಯರಾಗಲಿ, ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರಾಗಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣೆಂದು ಹೊರಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲರು. ಆ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ 'ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರ'ವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ, ಅವಕಾಶ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇವೂ ಲಿಂಗದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಡವಳಿಕೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ-ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಗಂಡಿಗೆ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ನಿರ್ಧಾರ ಏನಿದ್ದರೂ ಮೊದಲ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರ ಎಂತು?

ಈ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ? ನಾವು ಅರಿಯುವುದಾದರೂ ಎಂತು? ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಯಾವುದು? ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯೋಣ.

1. ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಧಾರದಿಂದ

ಇದು ಫಲವಂತಿಕೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲೇ ತೀರ್ಮಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿ X ವರ್ಣತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿ X ಮತ್ತು Y ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆಯ ವರ್ಣತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಫಲವಂತಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ XX ಸಮಾಗಮ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. X Y ಸಮಾಗಮ ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಜನನವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡರಲ್ಲಿ Y ವೀರ್ಯಾಣು ಬಹಳ ದುರ್ಬಲವಾದುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸುಲಭ. ಬರೀ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಿರಿಯರು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ದೂರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು. ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಗಂಡೇ ಕಾರಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ.

2. ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಇಬ್ಬರೂ ಹೆಣ್ಣಾಗಿಯೇ ಜೀವನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದೆಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೂ ನಿಜ. ಇಬ್ಬರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗು ತ್ತದೆ. ಶಿಶು ಗಂಡಿನ ರೂಪವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಏಳನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ. ನಿಜರೂಪ ಮೂಡಲು ನಂತರ 12ನೇ ವಾರವಾದರೂ ಆಗ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಏಳು ವರ್ಣತಂತುಗಳು, ಕೆಲವು ವಂಶವಾಹಿಗಳು, ಚೋದನಿಕೆಗಳು, ಕಿಣ್ವಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

3. ಚೋದನಿಕೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ

ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಾದ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮೂಡಲು ಇದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಶವಾದ 'ಮುಲ್ಲೆರಿಯನ್' ಅಂಶಗಳು ಅಳಿಸಿಹೋಗಿ ಪುರುಷತ್ವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ WOLFIAN SYSTEM ಉಳಿಯಲು, ಬೆಳೆಯಲು ಅದು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

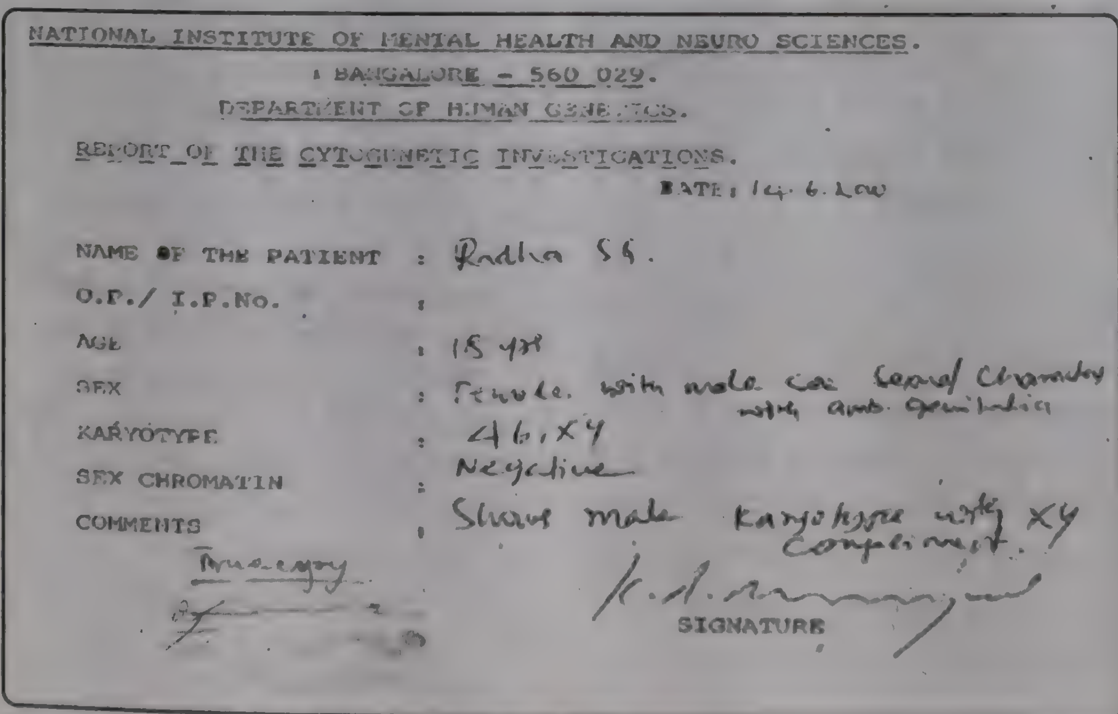
ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಎಡವಟ್ಟಾಗಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ -

1. ANDROGEN INSENSITIUITY SYNDROMEನಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವರ್ಣತಂತುಗಳು 46XYಎಂತಿದ್ದರೂ, ವೃಷಣ ಬೀಜಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೆ ಉಳಿದಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಪುರುಷ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದಿರುವುದುಂಟು. ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಯೋನಿಯ ಹಜಾರ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕದಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಮೂಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮುಟ್ಟು ಋತುಚಕ್ರ ಮೂಡದು. ನೋಡಲು ಮಾತ್ರ ಇವರು ಸ್ತ್ರೀಯಂತಿರುತ್ತಾರೆ.

2. FETALLY ANDROGENISED FAMALES

ಇವರ ವರ್ಣತಂತುಗಳು 46XX ನಂತಿರುತ್ತವೆ. ಒಳ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಾಗಿ ಅಂಡಾಶಯಗಳಿರುತ್ತವೆ.

(27ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH AND NEURO SCIENCES.
BANGALORE - 560 029.
DEPARTMENT OF HUMAN GENETICS.
REPORT OF THE CYTOGENETIC INVESTIGATIONS.
DATE:

NAME OF THE PATIENT : Radha S.S.
O.P./ I.P.No. :
AGE : 15 yrs
SEX :
KARYOTYPE : 46,XY
SEX CHROMATIN : Negative
COMMENTS : Shows male karyotype with XY complement.

SIGNATURE

'ರಾಧಾ'ಳ ಲಿಂಗದ ಕುರಿತು ನಿಮಾನ್ಸ್ ನೀಡಿದ ವರದಿ

ಡಾ. ಲಲಿತಾ ಡಿ. ಹಿರೇಮಠ

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ

ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾವು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾವು ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಉಸಿರು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇಳಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಒದಗಿಸಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಇವು ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಉಪಾಯ: ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಭರವಸೆ. ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆ ನಿಯಮದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವುದು. ಶಿಶುವಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಗುರುತಿಸಿ, ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕಳುಹಿಸುವುದು.



ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ: ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಜೀವ ಉಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಸೂತಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

- ಮುಂಚಿತ ನೋಂದಣಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ.
- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಡೆಯುವುದು.
- ರಕ್ತಹೀನತೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
- ಧನುರ್ವಾಯು ಲಸಿಕೆ.
- ಪ್ರಸೂತಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು.

ಈ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಸೂತಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಈಬಾರಿ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದ್ದರೆ ಅಂಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜನನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ: ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಕೋಣೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳಕಿರಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಿ.

- ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕೈಗಳು
- ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಜಾಗ
- ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ರೇಜರ್ ಬ್ಲೇಡ್
- ಸ್ವಚ್ಛ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ ಕಟ್ಟುವ ದಾರ.
- ಸ್ವಚ್ಛ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ ತುದಿ (ಏನನ್ನೂ ಹಚ್ಚಬಾರದು)

ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಿ. ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮಗುವನ್ನು ಒರೆಸಿದ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಶುದ್ಧ ಒಣಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಇದು ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇಳಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ತಲೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಒರೆಸಬೇಕು.

ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇಳಿಯುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಆಗಬಹುದು. ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇಳಿದ ಮಗುವಿನ ದೇಹ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇಳಿಯುವುದು ಒಂದು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯ ರಕ್ಷಣೆ: ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳಿನಿಂದ 2.5 ಅಂಗುಲ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಉದ್ದದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ನಂತರ ಹಬೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಕತ್ತರಿ ಅಥವಾ ರೇಜರ್ ಬ್ಲೇಡಿನಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ತುದಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ದಾರ ಕಟ್ಟಿ. ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನಾಗಲಿ, ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿಯನ್ನಾಗಲೀ ಹೊಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಕಬೇಡಿ.

ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ಷಣೆ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಣ್ಣನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೃದು ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ. ಮೂಗಿನ ಕಡೆ ತುದಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯ ಕಡೆಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒರೆಸಿ. ಯಾವುದೇ ಕಣ್ಣಿನ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಕಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ.

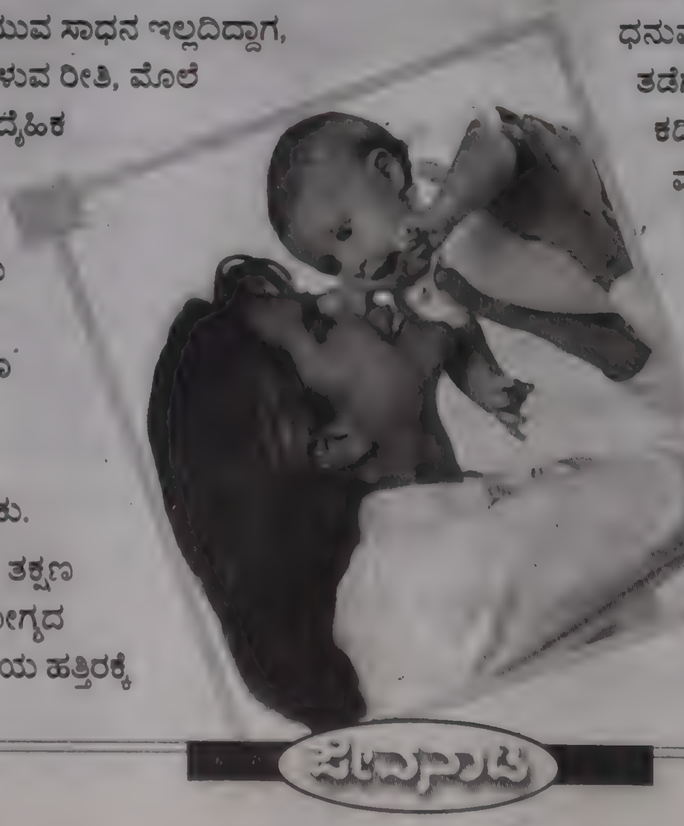
ಸ್ನಾನ: ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಡಿ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇಳಿದು ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಅದರ ಬದಲು ಮೃದುವಾದ, ಹಸಿ ಇರುವ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒರೆಸಿ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುವಾಗ ಕೋಣೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿಯಾಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಕಡೆಯ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ವಾರವಾಗುವ ತನಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಅಂದಾಜಿಸುವುದು

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದರ ತೂಕವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ದಿನದ ಒಳಗಾದರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ತಕ್ಕಡಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣ ಸೂಚಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು (2500-4000 ಗ್ರಾಂ), ಹಳದಿ (2000-2500 ಗ್ರಾಂ). ಕೆಂಪು (2000 ಗ್ರಾಂ.ಗೂ ಕಡಿಮೆ). ತೂಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಜನನದ ತೂಕ	ಬಣ್ಣ ಸೂಚಿ	ಎಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು
2500 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು	ಹಸಿರು	ಮನೆ
2000-2500 ಗ್ರಾಂ.	ಹಳದಿ	ಮನೆ
2000 ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ	ಕೆಂಪು	ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ತಕ್ಕಡಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಅಳೆಯುವ ಸಾಧನ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಮಗು ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಾಣುವ ರೀತಿ, ಅದು ಅಳುವ ರೀತಿ, ಮೊಲೆ ಚೀಪುವುದು ಮತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆಯಾ ಮಗುವಿನ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೊಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚೀಪದಿದ್ದರೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅತ್ತರೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೇ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕತೆ ಮಗುವಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.



ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು: ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಗು ಅತ್ತು, ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಚಿನ್ಹೆಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಆ ಮಗುವನ್ನು ತಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಮಲಗಿಸಿ. ಅದು ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಬಾಂಧವ್ಯದ ಬೆಸುಗೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದು ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಬೇಗ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ನೀರು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.



ಎದೆಹಾಲನ್ನಷ್ಟೇ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಾದ ಆಮಶಂಕೆ ಮತ್ತು ನ್ಯುಮೋನಿಯದಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಈ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದಲೇ ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇಳಿಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು

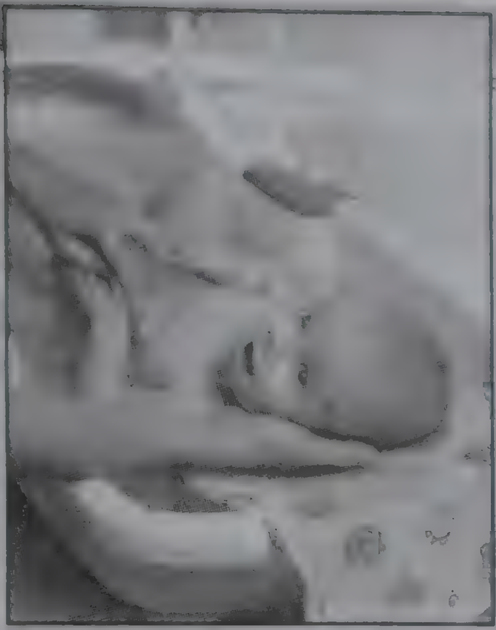
ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಲಹೀನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಇಳಿಕೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅದನ್ನು ತಾಯಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ವಾತಾವರಣದ ಅನುಕೂಲತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊದಿಸಬೇಕು.

ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇಳಿಯುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಆಗಬಹುದು. ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇಳಿದ ಮಗುವಿನ ದೇಹ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇಳಿಯುವುದು ಒಂದು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಮಗುವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯುವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಸುತ್ತಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯುವುದು

ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಗ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಸಾವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಹುಟ್ಟಿ, ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ತಾಯಿಗೆ ಧನುರ್ವಾಯು ಲಸಿಕೆ ಕೊಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಹೆರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮೊದಲೇ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಕೈ ಕವಚಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಶುಭ್ರವಾದ ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡು ಅಥವಾ ಹಬೆಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಕತ್ತರಿಯಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೊಕ್ಕಳ



ಬಳ್ಳಿಯ ತುದಿಗೆ ಡ್ರೆಸಿಂಗ್ (ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿ) ಹಾಕುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೈಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಕೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯ ಬೇಕು. ಇದು ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೈಯಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣ - ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ನೀರು ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದು. ಬಾಟಲಿಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬಾರದು. ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನೇ ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಮರೋಗ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಆಮಶಂಕೆಯಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ರೋಗಪೀಡಿತ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿರುವಲ್ಲಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಜನರ ಗುಂಪು ಇರುವಲ್ಲಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಾರದು ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಜನ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದಾಗ ತಾಯಿ - ಮಗುವನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಮೊದಲು ಕ್ಷಯರೋಗ ಮತ್ತು ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಗಳ ಡೋಸನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಮತ್ತು ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಯ ನಂತರದ ಡೋಸ್‌ಗಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಆರು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಕರೆತರುವಂತೆ ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಶಿಶು ಜನನದ ನಂತರ ಆಗಬಹುದಾದ ಸಾಧಾರಣ ತೊಂದರೆಗಳು

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಯೋಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ತೊಂದರೆಗಳ ಕುರಿತು ಆತಂಕ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ನವಜಾತ ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿದ 12ರಿಂದ 24 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದಟ್ಟವಾದ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ 24 ಗಂಟೆಗಳಿಂದ 48 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಮಗು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 48 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರವೂ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರನಾಳದ ತೊಂದರೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮೂರರಿಂದ 10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಗು ದಿವಸಕ್ಕೆ 10-15 ಬಾರಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನೀರಾಗಿ ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಬೇಧಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವು ಹಾಲನ್ನು ಕಕ್ಕುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತ ನುಂಗಿರುವ ಕಾರಣ ಮೊದಲ ದಿನ ಮಗು ಸತತವಾಗಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಅದು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿದ್ದರೆ ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು.



ಹುಟ್ಟಿದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡನೆ ಅಥವಾ ಮೂರನೇ ದಿವಸ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ದ್ರವ ಕಾಣಿಸ ಬಹುದು. ಇದೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಇದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುವ ಕಾರಣ ಮಗುವಿನ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಐದ ರಿಂದ ಏಳನೆಯ ದಿವಸದವರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತವೂ ಕಾಣಿಸ ಬಹುದು. ಇದು ದೇಹದ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು, ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ, ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟು ಊದಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ತಾಯಂದಿರು ಗಾಬರಿಯಾಗಬಾರದು. ಮೊಲೆ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಆಘಾತ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾನಾಗೇ ಕೆಲ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಅಳದಿರುವ ಮಗುವಿನ ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಕ್ರಮ

ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದಾಕ್ಷಣ ಅಳುತ್ತವೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಹೀರುವ ಅಗತ್ಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುವಷ್ಟರಲ್ಲೂ (15-20 ಸೆಕೆಂಡು) ಅಳಲು ಶುರುಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.



ಮಗುವಿನ ಭುಜದ ಹಿಂದೆ ಮಡಚಿದ ಟವಲ್ ಇಟ್ಟು ಮಗುವಿನ ಕತ್ತನ್ನು 30^0ಗಳ ತನಕ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ. ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲನ್ನು ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಹೀರುವ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಅಳದಿದ್ದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಕ್ರಮಕ್ಕೆಗೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಅಳಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಗಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಹೀರಿದ ನಂತರವೂ ಮಗು ಅಳದಿದ್ದರೆ, ಉಸಿರಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸ ದಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಮಗುವಿನ ಪಾದವನ್ನು ಕೈಬೆರಳು ಗಳ ತುದಿಯಿಂದ ಎರಡು-ಮೂರು ಸಲ ಆಡಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ. ಹಾಗೆಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಡೆಯಬೇಡಿ ಅಥವಾ ತಲೆಕೆಳಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಮಗು ಉಸಿರಾಡಲು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಬಾಯಿಯ ತುಂಬ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಊದಿ. ಮಗುವಿನ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಅಮುಕಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ ಅಥವಾ ಮುಚ್ಚಿರಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 40 ಬಾರಿ ಊದಿ.



ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು

2500 ಗ್ರಾಂ ಗೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಮಗುವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 1/3 ಭಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಉಷ್ಣಾಂಶ ಇಳಿತ, ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಅಪಾಯಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗುರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸರಳವಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಮಗುವಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ

- ಬೆಚ್ಚಗಿಡಿ
- ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನಷ್ಟೇ ಕುಡಿಸಿ.
- ಸೋಂಕಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆತಂಕಕಾರಿ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ.

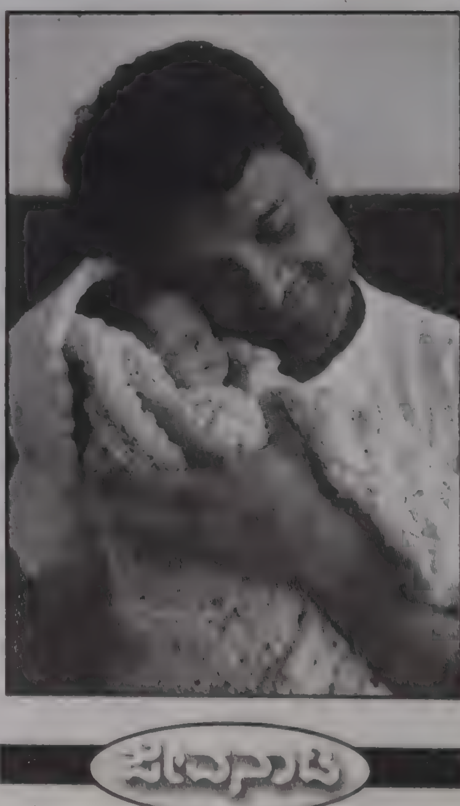
- ಹಾಲು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು.
- ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆಯ ಮಂಪರಿನಲ್ಲಿರುವುದು.
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲುವುದು.
- ಮಗುವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ತಣ್ಣಗಿರುವುದು
- ಚರ್ಮ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.
- ಸೆಳೆತ

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕಳಿಸಬೇಕು?

2000 ಗ್ರಾಮ್ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ಬೇರೆ ಯಾವ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾ ಬೇಕು.

2000 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಅಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಇಳಿತವಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಚಿನ್ಹೆಗಳಿದ್ದರೆ ಆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಜ್ಞರ ಆರೈಕೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

- ಆಲಸಿಕೆ
- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರ
- ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆದ ತೊಂದರೆ
- ಕಾಮಾಲೆ
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲುವುದು
- ಸೆಳೆತ
- ಆಮಶಂಕೆ
- ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಉಸಿರು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು.



ಹಾಲು ಬಿಡಿಸುವಾಗಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ...



ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳು

- ಪ್ರತಿ ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಚಮಚ ಆಹಾರ ಕೊಡಲು ಶುರುಮಾಡಿ.
- ದಿನಕ್ಕೆ ಐದಾರು ಬಾರಿ ಕೊಡಿ.
- ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಅರ್ಧಗಟ್ಟಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅಥವಾ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕೊಡಿ.
- ಅರ್ಧ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಕೊಡಿ, ನೀರು ಹಾಕಬೇಡಿ.
- ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.

ಆರರಿಂದ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು

- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕೊಡಿ.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಐದಾರು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಕೊಡಿ.
- ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.

ಒಂಬತ್ತರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳು

- ಖಾರ ಹಾಕದೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮಗು ತಿನ್ನಬಹುದು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಕಲಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೃದುವಾಗಿರಬೇಕು.
- ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಸಲ ಆಹಾರ ಕೊಡಿ.
- ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪದೆ ಕುಡಿಸಿ.

ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರೂ ಇರುವುದರಿಂದ, ಮಗುವಿಗೆ ನೀರೂ ಸೇರಿ ಯಾವುದರ ಅಗತ್ಯವೂ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ತನಕ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎದೆಹಾಲನ್ನಷ್ಟೇ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರುವಂಥ ಆಮಶಂಕೆ ಮತ್ತು ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನೂ ತಡೆಯಬಹುದು. ಎಳೆಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅನೇಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು?

ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮೊಲೆಯಿಂದ ಬರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಾಲನ್ನು 'ಕೋಲೋಸ್ಟ್ರಮ್' (Colostrum) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಾಲನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಹಾಲು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಮೃದ್ಧಿಯಾಗಿದ್ದು ಮಗುವನ್ನು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ 'ಕೊಲೋಸ್ಟ್ರಮ್' ಕೊಡುವುದು ಮಗುವಿಗೆ 'ಮೊದಲ ರೋಗನಿರೋಧಕ' ಕೊಟ್ಟಂತೆ.

ಎದೆಹಾಲು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ ಹಾಗೂ ರೋಗಾಣು ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ, ಎದೆಹಾಲನ್ನಷ್ಟೇ ಕುಡಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಮಶಂಕೆ ಅಥವಾ ಅತಿಬೇಧಿ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗ 30 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಸಮಯ

ಕೆಲವು ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಯ ಸಾವು ಅಥವಾ ತಾಯಿಗೆ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಳೆಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಡೈರಿ ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಚಮಚದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾದಾರಿಸಿದ ನೀರನ್ನೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ತೀರ ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಚಮಚದಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಸೋಂಕು ರೋಗದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ (ಶೀಸೆ) ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸಬೇಕು. ಕಡೇಪಕ್ಷ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನಷ್ಟೇ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಲ್ಲದ ಆಹಾರ (Semisolid) ಶುರುಮಾಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ವರ್ಷವಾಗುವವರೆಗೆ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.



ಸಾಧಾರಣ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ

ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಮಗುವಿನ ತೂಕದ ಹೆಚ್ಚಳ ಗಮನಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲವು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜನನದ 10ನೇ ದಿನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತೂಕವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗು ಐದರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವಾಗಿನ ತೂಕದ ಎರಡರಷ್ಟು ತೂಕ ಗಳಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅದು ಮೂರರಷ್ಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕಾರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಕೇವಲ ಎದೆಹಾಲನ್ನಷ್ಟೇ ಕುಡಿಸುವುದು ಮಗುವಿನ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದಿನ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುವುದು ಮಗುವಿನ ಮುಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಮಾಮೂಲು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ನಿಧಾನವಾದ ಕ್ರಮ. ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದಲ್ಲ, ಹಾಲು ಬಿಡಿಸುವುದು ತುಂಬ ನಿಧಾನವಾದರೆ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸದೇ ಇರುವುದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಸೋಂಕು ರೋಗ ಮತ್ತು ಸಾವಿನ ಅಪಾಯಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಆರು ತಿಂಗಳ ಮತ್ತು ಎರಡು ವರ್ಷದ ಅವಧಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪರ್ವಕಾಲ. ತಾಯಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಿಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಗುರಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ತಾಯಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ರೋಗದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಡನೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನೂ ಈ ಸದಾವಕಾಶಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಗಾತ್ರ ತುಂಬ ಚಿಕ್ಕದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪಿಷ್ಟ (ಕ್ಯಾಲೋರಿ) ಒದಗಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರ ಮಗುವಿಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಎದೆಹಾಲು ಬಿಡಿಸುವಾಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ ಗುಣಮಟ್ಟ -

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವಂಥದ್ದು.
- ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ.
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂಥದ್ದು.
- ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ.
- ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವುಳ್ಳದ್ದು.
- ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯವಿರುವಂಥದ್ದು ಮತ್ತು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವಂಥದ್ದು.
- ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವಂಥದ್ದು.

ಹಾಲು ಬಿಡಿಸುವಾಗಿನ ಆಹಾರ ಅತಿ ನೀರಾಗಿರಬಾರದು (ಉದಾ: ಬೇಳೆ ಕಟ್ಟು). ಇದು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಅರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವ ಆಹಾರ ಕೊಡಬಹುದು?

ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಧಾನ್ಯ, ಸೊಪ್ಪು, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ (ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ನವಣೆ)ದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಾಲ ಮುಂದುವರೆಸಿ.

ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಧೈರ್ಯ ಕೊಟ್ಟು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನೂ ಕುಡಿಸಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ
ಎಸ್. ನಿಜಲಿಂಗಪ್ಪ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ
ಬಾಗಲಕೋಟೆ - 587 101

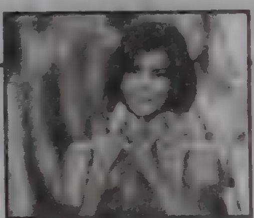
ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನೀವು ಮಧುಮೇಹಿಗಳೇ? ಈಗಾಗಲೇ ಔಷಧಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ, ಸಮಯ ವ್ಯಯಿಸಿ ಬೇಸತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಲೇಖನ ಓದಿ...

ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ನೀಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಶಾಖ ಮತ್ತು ತಂಪನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಶಾಖ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ, ತಂಪು ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆ, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೆ ಶಾಖ-ತಂಪಿನ ಕಟಿ ಸ್ನಾನ, ಶಾಖದಿಂದ ಪಾದ ಸ್ನಾನ, ತಂಪು ಚಾದರ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹಬೆಯ ಸ್ನಾನ ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಂಪು ಕಟಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಶಾಖ-ತಂಪನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಶಾಖ-ತಂಪಿನ ಕಟಿ ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಶಾಖ-ತಂಪು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಟಿ ಸ್ನಾನದ ಎರಡು ಟಬ್‌ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತಜ್ಞರು.

ಚಪ್ಪಾಳೆ ಶಕ್ತಿ



ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವುದೂ ಒಂದು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು. ಚಪ್ಪಾಳೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Clapping Therapy)ಯ ಇತಿಹಾಸ ತುಂಬಾ ಹಳೆಯದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಭಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಬಲಗೈಯ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಡ ಅಂಗೈಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದೊಂದಿಗೆ ತಟ್ಟಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ 15-15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.

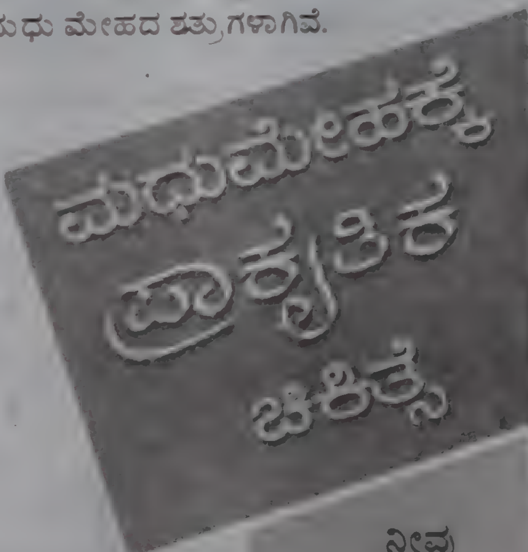
ಲೋಹ ಚುಂಬಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಚುಂಬಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಎರಡು ಲೋಹ ಚುಂಬಕಗಳು ಬೇಕು. ಚುಂಬಕದ ಉತ್ತರ ಧ್ರುವವನ್ನು ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಬಳಿ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವವನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ 15-20 ನಿಮಿಷ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಯೋಗದಿಂದ ರೋಗ ಓಡಿಸಿ



ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಯೋಗ ಮುದ್ರಾಸನ, ಜೀಸುವ ಕಲ್ಪಿನ ಸಂಚಾಲನೆ, ಉತ್ತಾನಪಾದಾಸನ, ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ, ಉದರ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸಕ ಕ್ರಿಯೆ, ಮಯೂರಾಸನ, ಪಕ್ಷಿ ಆಸನ ಮುಂತಾದವು ಮಧು ಮೇಹದ ಶತ್ರುಗಳಾಗಿವೆ.



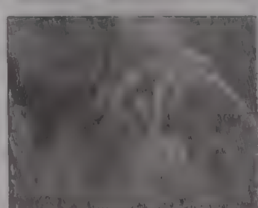
ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ. ದಿನನಿತ್ಯ ನಾಲ್ಕೈದು ಕಿ.ಮೀ. ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳು

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಶೌಚ-ಸ್ನಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ, ರಾತ್ರಿ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಹಾಕಿದ ಮೆಂತ್ಯದ ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನವೇ 200 ಮಿ.ಲೀ.ನೀರಿನಲ್ಲಿ 25 ಗ್ರಾಂ. ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ನೆನೆಯಲು ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಸೋಸಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ನಂತರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಟೊಮೆಟೊ, ಒಂದು ಲೋಟ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಹೆಸರುಕಾಳು, ಮೆಂತ್ಯ ಅಥವಾ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.



ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ನುಚ್ಚು (ತವಡು ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟು) ಯುಕ್ತ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಸಜ್ಜೆಯ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಗೋಧಿ, ಜವೆಗೋಧಿ, ಕಡಲೆ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸಲಾಡ್, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ತಾಜಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.



ಭೋಜನದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅನಾನಸ್, ಮೋಸಂಬಿ, ನೇರಳೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪಪ್ಪಾಯ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 300 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿ. ಅನೇಕರು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೇವನೆಯ ನಂತರವೇ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಎಂಬ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸುಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮಾತ್ರ ಸಾಕು. ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್, ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಜೆ ಹೊತ್ತು ಸದಾ ಹಸಿರಾಗಿರುವ ಮರದ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಿಳಿಯ ಹೂವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಆರೈಕೆ

ಡಾ.ಟಿ.ಜೆ. ಹೊನ್ನಗಿರಿಯಪ್ಪ



ಆಸ್ತಮಾ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಧ ತೊಂದರೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡದಿರುವುದು, ಉಸಿರಾಟ ಪದ್ಧತಿಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಬೇಬಿ ಕಿಕ್ ಭಾಸ್ತ್ರಿಕ, ಸುದರ್ಶನ ಕ್ರಿಯೆ, ಅಡಲ್ಟ್ ಬ್ರೀತಿಂಗ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಯಾವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳು. ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು.

ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಆಸ್ತಮಾ

ಅಲರ್ಜಿ ಬರುವುದು ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇರುವುದರಿಂದ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಯದವರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹವಾಮಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಉದ್ದೀಪನಕಾರಕಗಳಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಕೆಣಕುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಕಾರಕಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸುವ ಇವು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಚಟ್ನಿ ಪುಡಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯುವುದು, ಧೂಳು, ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ, ಶಾರೀರಿಕ ದಣಿವು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹಲವು ರೀತಿಯ ಹೂವುಗಳ ಪರಾಗ, ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೂದಲು, ಕೀಟನಾಶಕ, ಪೈಂಟ್ ಮತ್ತು ವಾರ್ನಿಶ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಕಾರಕಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ಇದ್ದವರು ಮೊದಲು ಅದರ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಸದಾ ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದು, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ರೋಗದ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆ

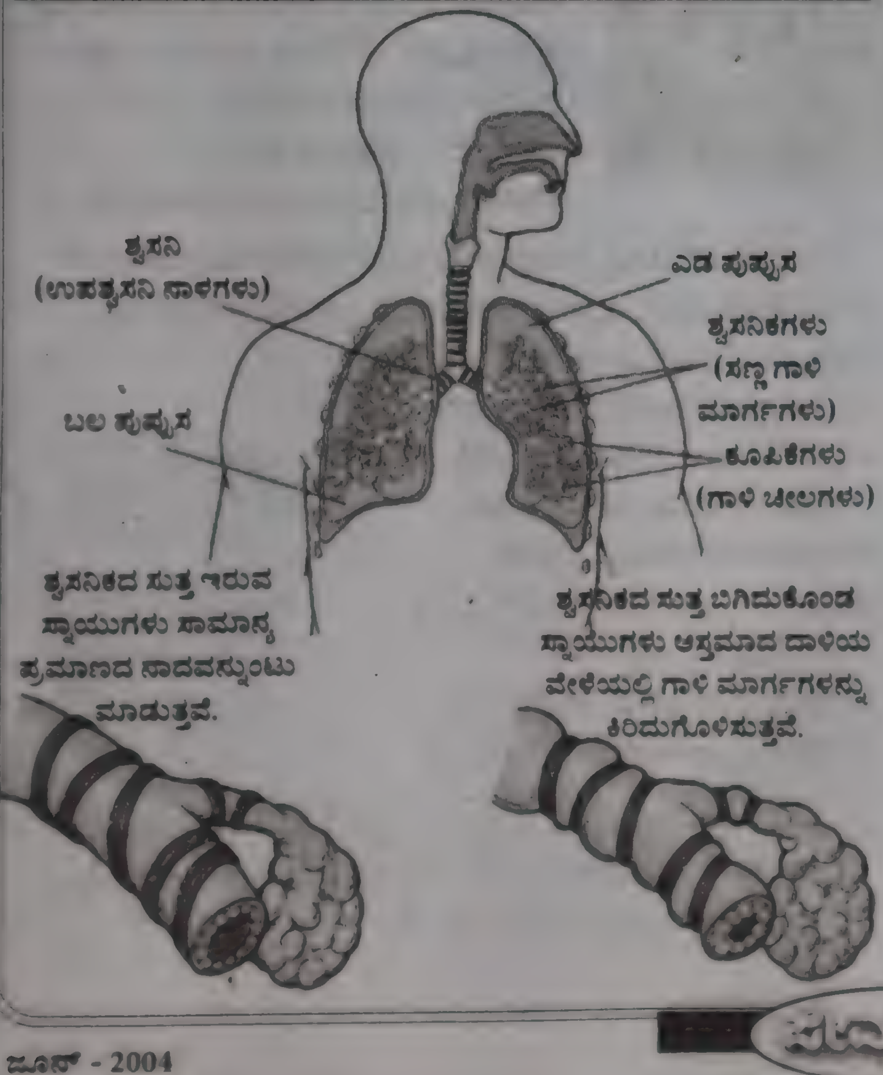
ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಹತ್ತಿರ ನವೆ ಆಗುವುದು, ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರೆ ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ವಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗವು ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಕಷ್ಟ.

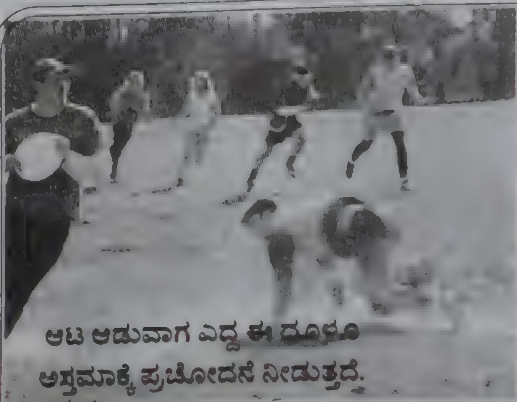
ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮುಖದಲ್ಲಿ ನವೆ, ದಮ್ಮು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಸದ್ದು ಬರುವುದು, ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ, ಹೆದರಿಕೆ, ಉಲ್ಲಾಸವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಬೆವರುವುದು, ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿತ್ರಾಣದ ಅನುಭವ ಆಗುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಆಸ್ತಮಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ರಾತ್ರಿ ಹಾಗೂ ಮುಂಜಾನೆ ಇದರ ಆಕ್ರಮಣ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು

ನೆಗಡಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರು ನೆಗಡಿ

ಆಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವ ಶ್ವಸನಿಕಗಳು



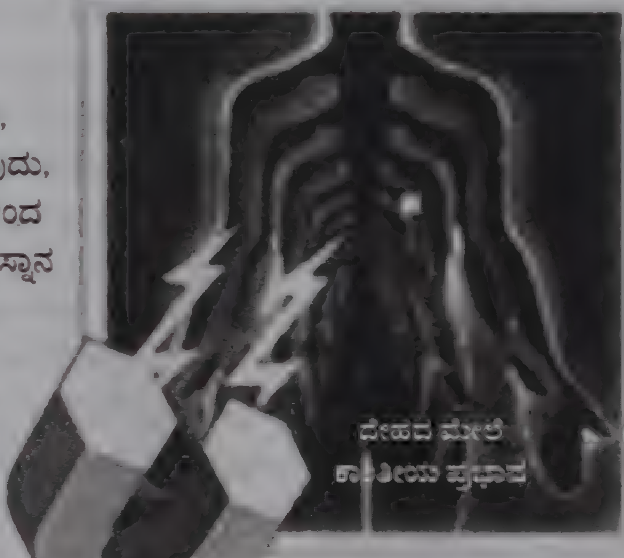

ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಎದ್ದ ಈ ಧೂಳೂ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಶಮನಗೊಂಡರೂ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ದಮ್ಮುಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದಾಗಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಆಗುವುದೆಂದು ಕೊಳ್ಳುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅಸ್ತಮಾ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಒಬ್ಬನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಗೊರಗೊರ ಎನ್ನುವ ಗಂಟಲಿನ ಶಬ್ದ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಅಸ್ತಮಾ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಗೊರಗೊರ ಶಬ್ದ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಏದುಬ್ಬಸ ವಿಪರೀತ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಬಹುದು. ಇದು ಅಸ್ತಮಾದ ಖಚಿತ ಚಿನ್ಹೆ.

ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೇಗೆ?

ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯುವುದು, ಯೋಗಾಸನ, ಕೆಲವು ಕಶಾಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವುಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಇದೆ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದೂ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಧೂಳು, ಖಾರದ ಪುಡಿ, ಕರಿಯುವ ತಿಂಡಿ ಮಾಡುವ ಕಡೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.



ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಲಭ್ಯ. ಅಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ಯಾಡನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಎದೆಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಉಬ್ಬಸ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಕತ್ತಿನಹಾರವನ್ನು ದಿನಪೂರ್ತಿ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ತಹಬಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಉದ್ದೀಪನಕಾರಕಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ತೊಂದರೆ ಆಗದಂತೆ ಈ ಹಾರ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಅಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಇತರ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಔಷಧದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಅಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಎದೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಯಸ್ಕಾಂತದಿಂದ ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯಗೊಳಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದವರು ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಹಾಸಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಾಸಿಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾದ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಅಕ್ಕುಪ್ರೆಶರ್ ಉಪಕರಣಗಳೂ ಲಭ್ಯ. ಹ್ಯಾಂಡ್ ರೋಲರ್, ಫುಟ್ ರೋಲರ್, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಎಕ್ಸರ್ಸೈಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೆಲವು ಮೆರಿಡಿಯನ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

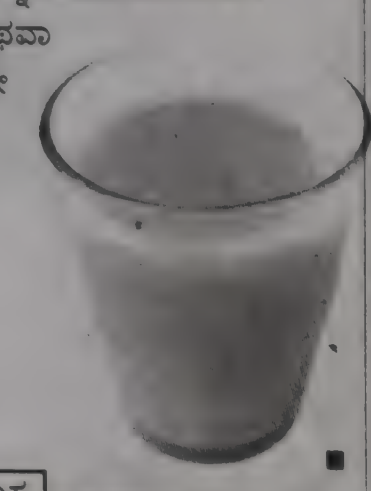
ಧ್ಯಾನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ 20 ನಿಮಿಷ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಜ್ಯೂಸ್ ಥೆರಫಿ

ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಜ್ಯೂಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ಅಥವಾ ಐಸ್ ಬಳಸಿರುವ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿಯ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಹುರುಳಿಕಟ್ಟಿನ ಸಾರು ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್, ಜ್ಯೂಸ್ ಥೆರಪಿ, ಧ್ಯಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಅಸ್ತಮಾವನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರ್ಯಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಸರಿಯಾದ ಪರಿಣಿತರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಅದರಂತೆ ನಡೆದರೆ ಅಸ್ತಮಾ ಎಂಬ ಮಾರಿಯಿಂದ ಖಂಡಿತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈಗೀಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಶಾಕಿರಣ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ■



ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಮಾಗ್ನೆಟೋ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್, ನಂ. 36, ಶಿವಕೃಪ, 7ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 6ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 003.

ನಾವು ಗಣಪತಿ ವಿಗ್ರಹ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಮಣ್ಣನ್ನು ನಾದಿ ಉಂಡೆಯಾಕಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಂತರ ಆ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಿಂದ ತಲೆ-ಕೈ-ಎದೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು

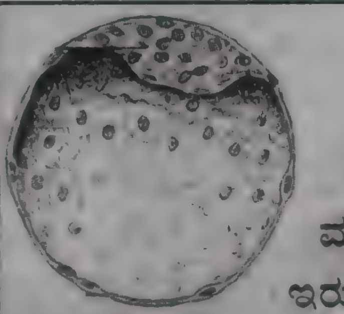


ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ತರಹ ಪುಂಬೀಜ ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡದಿಂದ ಒಂದುಗೂಡಿ ದಫಲಿತ ಭ್ರೂಣವು ಮೊದಲು ಒಂದು ಕೋಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದು ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ ದಾಳಿಂಬದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ 'Blastocyst' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ 'Blastocyst' ಸುಮಾರು 120-140ರಷ್ಟು ಕೋಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಒಂದು ಉಂಡೆ. ಅದರ ಒಳಗಡೆ ಕೋಶಗಳಿಗೆ Inner cell mass ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಒಳಗಡೆಯ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಮುಂದೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆ, ಕೈ-ಕಾಲು, ಹೊಟ್ಟೆಯಾಗಲಿರುವ ಭಾಗಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಗಣಪತಿಯ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುವಂತೆ, ಈ ಮೂಲ ಕೋಶಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲ ಗಣಪತಿಯ ಕೈ,ಕಾಲು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಕೈ ಭಾಗವನ್ನು ಕಾಲಿಗೂ, ಕಾಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ತಲೆಗೂ ಹಚ್ಚಲಾಗದು. ಅದೇ ತರಹ ಮೂಲಕೋಶಗಳಿಂದ ಒಂದು ಸಲ ಕೈ-ಕಾಲು ಮುಂತಾದ ನಿಗದಿತ ಅವಯವಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ, ಅವುಗಳಿಂದ ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದು. ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಈ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಹುರೂಪಿ ಕೋಶಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸಲ ಅಂಗ, ಅವಯವ ರೂಪುಗೊಂಡ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ 'Adult stem cell' (ಪ್ರಾಯ ಮೂಲ ಕೋಶ) ಗಳೆಂದು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಮೊದಲನೆಯದು ಭ್ರೂಣ ಮೂಲಕೋಶ. ಎರಡನೆಯದು ಪ್ರಾಯ ಮೂಲಕೋಶ. ಭ್ರೂಣ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ನಂತರ ಭ್ರೂಣ ಮೂಲ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಈವರೆಗೆ 30 ವಿವಿಧ ಮೂಲ ಕೋಶದ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ 200ರಷ್ಟು ಮೂಲಕೋಶ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನರಮಂಡಲದ ಕೋಶಗಳು, ರಕ್ತದ ಕೋಶಗಳು, ಚರ್ಮದ ಕೋಶ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕೋಶ ಇತ್ಯಾದಿ.



ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೆ, ಅಲ್ಜಿಮರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಕೃತ್ತು ನಾಶವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಾಗ, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸೋನಿಸಮ್ ಇರುವವರಿಗೆ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೂ ಇದು ಉಪಯೋಗವಾಗಬಹುದು.

✍ ಡಾ.ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಅವಯವಗಳು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಅಂಗಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ನಂತರ, ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವು ಕೋಶಗಳು ಆಯಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಈ ತರಹದ ಕೋಶಗಳೇ 'ಪ್ರಾಯ ಮೂಲಕೋಶಗಳು'. ಭ್ರೂಣ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಪ್ರಾಯ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ವಿರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಾಯ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯಾದಾಗ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಾಯ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯಾದಾಗ ಆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಥವಾ ಇನ್ನು ಯಾವುದೋ ತರಹದ ಪ್ರಚೋದನಕಾರಕಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಉದ್ದೀಪನೆಯಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡ ಪ್ರಾಯ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ಆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುಷುಪ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವವು. ಆ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅದೇ ತರಹದ, ಅದೇ ಆಕಾರದ ಅದೇ ತರಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅದೇ ತರಹದ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಾಯ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೇ ವಿನಃ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾರವು. ಉದಾಹರಣೆ: ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದಾಗ ಹೃದಯದ ಕೋಶಗಳೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆಯೇ ವಿನಃ ಚರ್ಮದ ಕೋಶಗಳಲ್ಲ.

ಆದರೆ 'ಭ್ರೂಣ ಮೂಲಕೋಶ' ಗಳು ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಲ್ಲವು. ಕಪ್ಪು ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ, ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು; ಹೊರಗಡೆ ಬೆಳೆಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬಿಳಿ ಇಲಿಯ ಭ್ರೂಣದ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹಾಕಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಹುಟ್ಟಿದ ಇಲಿಯ ಮರಿಗೆ ಎರಡೂ ಬಣ್ಣದ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿದವು.

ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳನ್ನು ಮಿಳಿತಮಾಡಿ ಬೆಳೆಸಿದಾಗ ಅನೇಕ ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಶರೀರದ

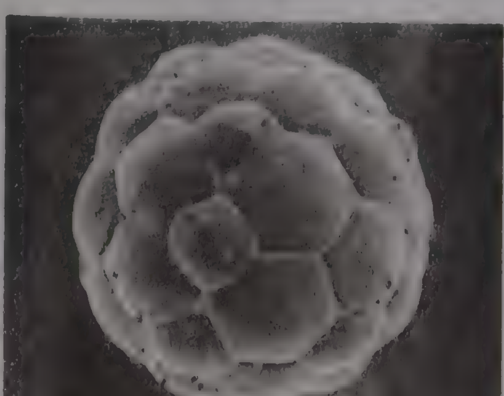
ಹೊರಗಡೆ ಬೆಳೆಸಿ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೋಶಗಳನ್ನೂ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಬೆಳೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಬೆಳೆದ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ತರತರಹದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹೊಸ ತರಹದ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅನುದಿನವೂ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳು ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರವು. ಭಯಂಕರವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನುಕೊಂದು, ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿ ನಂತರ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮನುಷ್ಯರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬೇರೆಯೇ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಬದಲು, ದೇಹದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಅವುಗಳ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ರಕ್ತವನ್ನು ಒಯ್ಯುವ, ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂದೇಶವಾಹಕ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾರವು. ಆದರೆ ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತವೆ. ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೋಶಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ರಕ್ತಕೋಶಗಳಾಗಿ; ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಾಗಿ, ನಂತರ ಸಂದೇಶ ವಾಹಕವೆಂದು ನರಮಂಡಲದ ಕೋಶಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವವರಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಕಷ್ಟ. ರಕ್ತದ ಜೊತೆಗೆ ಏಡ್ಸ್, ಕಾಮಾಲೆ ಮೊದಲಾದ





ಅನೇಕ ರೋಗಗಳೂ ಬರಬಹುದು. ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಬದಲು ಈ ಮೂಲ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಅಥವಾ ಮೂಲಕೋಶ ಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಅದು ರಕ್ತವನ್ನು ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ತರಹ ಮಧುಮೇಹ ಇರುವವರಿಗೆ, ಅಲ್ಜೀಮರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೋಶಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಕೃತ್ತು ನಾಶವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಾಗ, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸೋನಿಸಮ್ ಇರುವವರಿಗೆ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೂ ಇದು ಉಪಯೋಗವಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ತರಹದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಆಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಃ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಏನಾದರೂ ವಿಕಲ್ಪವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ನಂಜುಗಳೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಈ ಮೂಲಕೋಶ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ಕೋಶ, ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ನಾಯುವಿನಲ್ಲಿದ್ದು ಸ್ನಾಯು, ಮೂಳೆ, ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದರೆ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲಕೋಶ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಹೃದಯದ ಒಳಾವರಣದ ಕೋಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೋಶಗಳು ಆಯಾ ಅಂಗದ ಕೋಶಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ಮಾತ್ರ [illegible] ಇವು ಹೇಗೆ [illegible]

ಉತ್ತರ ದೊರೆಯಬೇಕಿದೆ.

ಈಗೀಗ ನಾವು ಹೊಸ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಬ್ಯಾಂಕು, ಧಾತುವಿನ ಬ್ಯಾಂಕು, ರಕ್ತದ ಬ್ಯಾಂಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಈಗ ಹೊಸತೊಂದು ಬ್ಯಾಂಕ್ ಸೇರಲಿದೆ. ಅದು 'ಕರುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ರಕ್ತದ ಬ್ಯಾಂಕು'. ಈ ಮೊದಲು ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ರಕ್ತ ತೊಟ್ಟಿ ಸೇರುತ್ತಿತ್ತು.

ಈ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ರಕ್ತದ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಅದರ ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'ಮೂಲಕೋಶಗಳು' ಇರುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಈ ಶಿಶುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಮೂಲಕೋಶಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ (ಅಂದರೆ ಆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕರುಳು ಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ತಾಯಿಗಾಗಲೀ, ಶಿಶುವಿಗಾಗಲೀ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

ಈ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಲವಾರು ವರ್ಷ ಕಾಯ್ದಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳುಬಳ್ಳಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಆ ಮೂಲಕೋಶಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಂಜಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಿ ಶೈತ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಈ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಥಟ್ಟನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಕೇವಲ ಕರುಳುಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ರಕ್ತವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಮೂಳೆಯ ಮಜ್ಜನದಿಂದಲೂ ಮೂಲಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಈ ಭ್ರೂಣ ಮೂಲಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ 20 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದು. ಈ ಮೂಲಕೋಶಗಳು ಕೇವಲ ಆ ಶಿಶುವಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಇತರರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಕುಲ ವಿಕಾಸಗೊಂಡಾಗ ನಾವು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡೆವು. ಆದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ಮರುಹುಟ್ಟನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡೆವು. ನಕ್ಷತ್ರಮೀನು, ಸೀಅನಿಮೋನಿ, ಸಿಪ್ಪೋಡುಗಳು, ಎರೆಹುಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಂತೆ ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟಿಸಲಾರೆವು. ಈ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಶಕ್ತಿ, ನಮಗೆ ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ದೇಹದ ತುದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಕೂದಲು, ಉಗುರು ಹೋದರೆ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಹೊಸ-ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ, ಮುಂದಿನ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ನಂ.575, 21ನೇ ಕ್ರಾಸ್, 35ನೇ ಮೇನ್, ಜಯನಗರ 4ನೇ 'ಟಿ' ಬ್ಲಾಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು-41.

ತಂಬಾಕು ಹೊಗೆ



ತಂಬಾಕು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ವನಸ್ಪತಿ. ಅದನ್ನು ನುರಿಸಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದರ ಹೊಗೆ ಕುಡಿಯುವರು. ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ 4000 ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 40 ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲವು. ಅಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಉರಿತ ತರುತ್ತವೆ. ತಂಬಾಕು ಸೇದುವಿಕೆಯು ನೂರಾರು ಉಗಿಯಾಗುವ, ಹಾರಿ ಹೋಗುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಲಿ ಅರೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಹೈಡ್ರೊಕಾರ್ಬನ್ ಘಟಕಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ. ನಿಕೋಟಿನ್, ಅಲ್ಡಿಹೈಡ, ಕಿಟೋನ ಘಟಕಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.

ಹಲವಾರು ಆಮ್ಲಕಾರಕ ಹೊಗೆಗಳು ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳೊಡನೆ ಅಂಗಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಕಲ್ಪನೆಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರದೂಷಣಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹವೆಯಾಡುವಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕೃತ್ರಿಮ ಹವೆಯಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಂಬಾಕಿನ ವಿಷಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಸುಲಭ ಕ್ರಿಯೆ ಅಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲ ಈ ವಿಷ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಂಧ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವಿಕೆಯು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ ಪದಾರ್ಥ 400 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ಇದು ಪುಪ್ಪುಸದ ಮೇಲೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದು.

ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರಲ್ಲಿ ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವುದೆಂಬುದು ಇಂದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಸಿಗರೇಟು ಖರೀದಿಸಿ ಸೇದದವರಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲ. ಸೇದುವವರ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅವರು ಬಿಟ್ಟ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಜನರಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದೆಂಬುದು ಮನವರಿಕೆ ಆಗತೊಡಗಿದೆ. ಇವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 3000ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪುಪ್ಪುಸ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳು

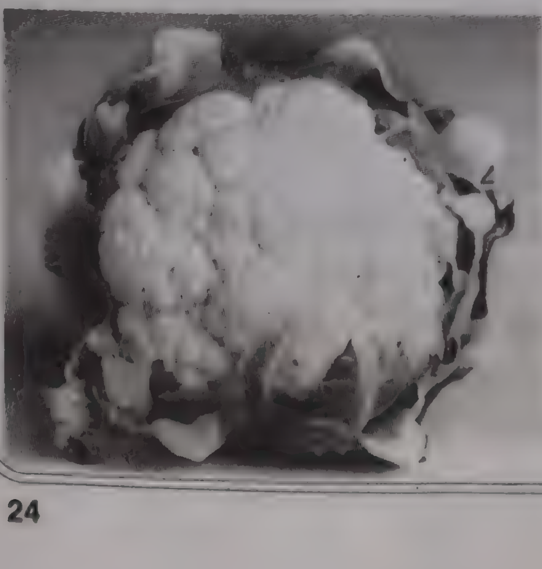
ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ? ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವೇ? ಅನುಪೂರಕ ಸೇವನೆಯ ಮೂಲಕವೇ?

● ಮಯೂರ

ಇಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅನೇಕ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಶಾಭಾವನೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇನ್ನೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.

ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಕೂಡ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಆಮ್ಲ, ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಎನೆನ್ಸೀ ಫೈಲಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪೈನಾ ಬೈಫಿಡ್ ಎಂಬ ಗಂಭೀರ ತಂತು ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಯುರೋಪ್‌ನ 33 ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ, 'ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ತಾಯಿ, ತನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಶಿಶುವಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಗಳುಂಟಾಗಲು ಜೀವಸತ್ವ 'ಕೆ' ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ರಜೋನಿವೃತ್ತ ಮಹಿಳೆಯರು, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಕ್ಷರಣದಿಂದ ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ 'ಆಸ್ಟಿಯೊ ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್' ಎಂಬ ರೋಗ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ 'ಕೆ' ಜೀವಸತ್ವದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಶೇ.30ರಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

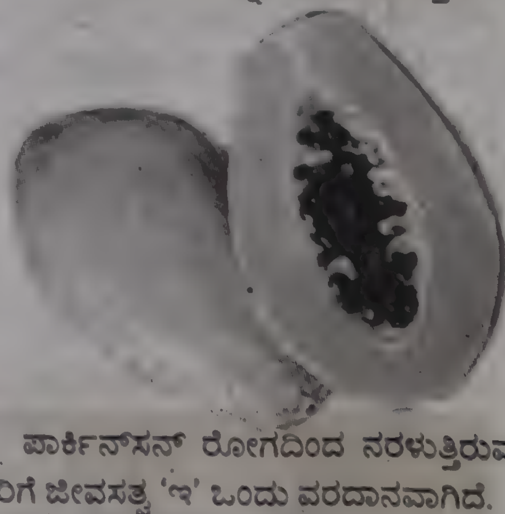




ಸಿ, ಇ ಹಾಗೂ ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಸಮೂಹಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್' ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳು ವಿಷಯುಕ್ತ ಪರಿಮಾಣವಿಕ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತೃತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು 'ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಫ್ರೀ ರೆಡಿಕಲ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದ್ದು, ಕೋಶಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಪಾಪಚಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೋಶಗಳ ಈ ವಿಷಯುಕ್ತ ಅಣುಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶ, ಕ್ಷ-ಕಿರಣ, ಓಜೋನ್, ತಂಬಾಕು ಅಥವಾ ವಾಹನಗಳ ಹೊಗೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ತಾಳುತ್ತವೆ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ಫ್ರೀ ರೆಡಿಕಲ್‌ಗಳು ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೋಶಗಳನ್ನೇ ನಾಶಗೊಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. "ಕೋಶ ವಿನಾಶದ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ಸಂಶೋಧಕರು "ತೀವ್ರ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆಯ ಹಿಂದೆ ಈ ಫ್ರೀ ರೆಡಿಕಲ್‌ಗಳ ಕೈವಾಡವಿದೆ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಫ್ರೀ ರೆಡಿಕಲ್‌ಗಳು ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಗ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಿಂದ ಅವುಗಳ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಊಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ'ಗಳ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಜೀವಸತ್ವ 'ಇ' ಸ್ವಸ್ಥ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರ ಔಷಧಿ ತಜ್ಞ ಡೇನಿಯಲ್ ಮನಜಿಯಲ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳು ತಂಬಾಕಿನ ಹೊಗೆ, ವಾಹನಗಳ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಇ' ಒಂದು ವರದಾನವಾಗಿದೆ.

(26ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮರಣದ ನಂತರ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಡಾ.ಎಸ್.ರವಿಕುಮಾರ್, [illegible]

ಇಂದು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುವ ತಂತ್ರ ಬಹಳ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ. ಅದು ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಹೊರಪದರದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿ, ಆತ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಾಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಅಗತ್ಯ.

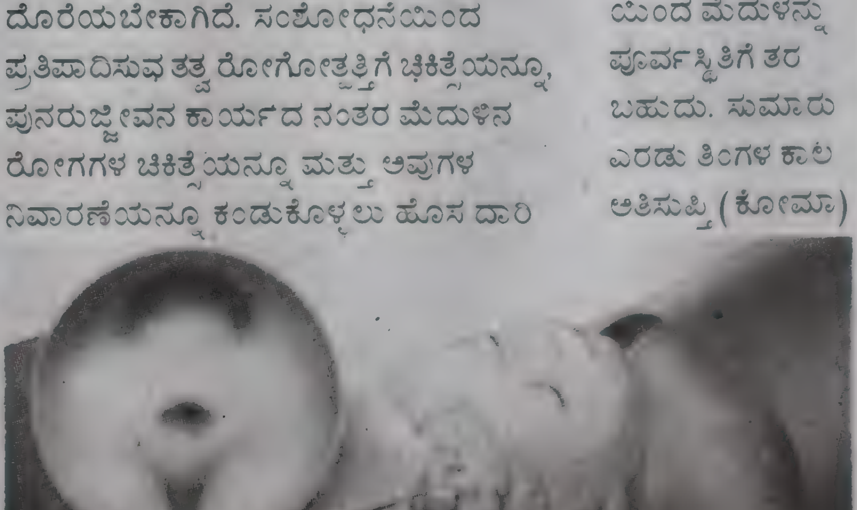


ಮಿದುಳಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ಸಮೀಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾನಿಗೊಂಡ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ, ಮರಣ ಹೊಂದುವ ರೋಗಿಯ ಮಿದುಳು ತಕ್ಷಣ ನಿಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿಯ ಈ ರೀತಿಯ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

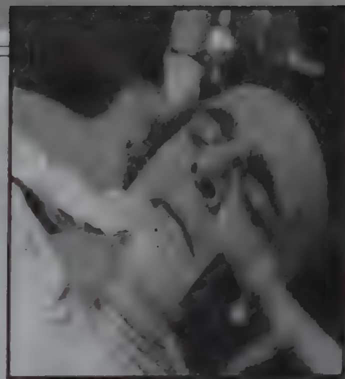
ನರಕೋಶಗಳು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತು, ಆದರೆ ಈಗ ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿದ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಆತನ ಮೆದುಳಿನ ಹೊರಪದರವನ್ನು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸಬಹುದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ನರತಂತುಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ನರಮಂಡಲವು ಹೇಗೆ ಮತ್ತೆ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ತತ್ವ ರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ, ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಕಾರ್ಯದ ನಂತರ ಮೆದುಳಿನ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಹೊಸ ದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೊರೆಯು ದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಮೆದುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ರೋಗಿಯು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಂಡಾಗ ಹಾಗೂ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ಮೆದುಳನ್ನು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದು. ಸುಮಾರು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಅತಿಸುಪ್ತಿ (ಕೋಮಾ)



ಮನುಷ್ಯ ಯಾರಿಗೇ ಹೆದರದಿದ್ದರೂ ಸಾವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಖಂಡಿತ ಹೆದರುತ್ತಾನೆ. ಸಾವು ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದೊಡನೆ ಭಯಭೀತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸಾವು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಮೃತ್ಯುವಿಗೇ ಮೃತ್ಯು! ಅಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವುದೇ ವಿಜ್ಞಾನ. ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗುರಿ.



ಯಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಗಿಯ ನಿಶ್ಚೇತನಗೊಂಡ ಮೆದುಳನ್ನು ಅತಿವಾಯುಭಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಹೈಪರ್ ಬ್ಯಾರಿಕಾ ಥೆರಪಿ) ಯಿಂದ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಕಾರ್ಯದ ನಂತರ ಸಚೇತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯೇ ಜೀವದ್ರವ್ಯ (ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಮ್) ಪರಿಣಾಮ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಮಯದ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ (ಟಿಶ್ಯೂಸ್) ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕವಲ್ಲದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಒಂದುಗೂಡುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಿಷವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಪುನಶ್ಚೇತನ ಕಾರ್ಯದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಷ ನಿರೋಧಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೆ ರೋಗಿಯ ಅಂತ್ಯವನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದೆಂದು ಹಿಂದೆಯೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯಶೀಲ ಇಂಗಾಲ ಮತ್ತು ಅದೃಶ್ಯ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯ ಅಂಗಾಂಶ ಸಂಯೋಜಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಸಹ ನಡೆದಿವೆ.

ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷ ನಿರೋಧಕ ಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪುನರುಜ್ಜೀವನ ಕಾರ್ಯದ ನಂತರ ಮಿದುಳಿನ ನಿಶ್ಚೇತನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಜ್ಞರ ಗಮನ ಸೆಳೆದಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಟೋಮೋಗ್ರಫಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಿದುಳಿನ ನಿಶ್ಚೇತನವನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ಆಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ - ನಿಶ್ಚೇತನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗಲೂ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಏನೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಗುಣವಾಗುವ ವಿಶೇಷತೆಯೂ ಇದೆ.

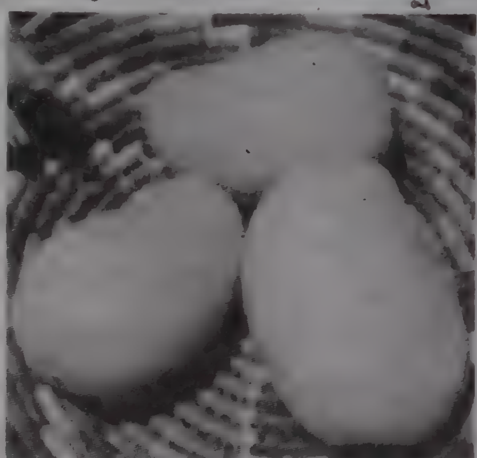
ಮಿದುಳಿನ ನಿಶ್ಚೇತನ್ಯತೆಯ ಮೊದಲ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯೆಂದರೆ ರೋಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯನಾಗುವುದು ಎಂದು ಈ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯರಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಮಿದುಳು ನಿಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುವುದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಿದುಳು ನಿಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳದೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದೂ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇಂದಿಗೂ ಪುನರುಜ್ಜೀವನಶಾಸ್ತ್ರ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ರೋಗಿಯ ಅತಿಸುಪ್ತಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯುವುದು? ಅಲ್ಪಾ ಸುಪ್ತಸ್ಥಿತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಂಡ ನರಮಂಡಲ, ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪುನರ್‌ನಿಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣಗಳೇನು? ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಉನ್ನತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವುದು? ಎಂಬುದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.

ಸಾವಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ಜನರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಜೀವನ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ತರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತೋರಿಸಿದರೆ, ಮಾನವನಿಗೆ ಸಾವಿನ ಭಯ ದೂರಾಗಬಹುದು. ■

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಪದ್ಮಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ರಾರಾವಿ (ಪೋಸ್ಟ್)
ಸಿರಗುಪ್ಪ (ತಾ), ಬಳ್ಳಾರಿ (ಜ.) - 583 121

(24ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ...



'ಇ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ನಡುಗುವಿಕೆ (ಕಂಪನ), ಕಠೋರತನ ಹಾಗೂ ಅಸಮತೋಲನತೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗದ ಔಷಧಿ ಲೆವೊಡೊಯಾದಿಂದ ಉಪಚಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗಜ್ಜರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ'ಯನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಕೃತ್‌ಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಬೋಸ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಮತ್ತು ಬ್ರಿಗಂ ಆ್ಯಂಡ್ ವುಮೆನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು 22,000 ಪುರುಷರನ್ನು 10 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೊರಬಿದ್ದಿವೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ನೀಡಿದಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಕ್ಷವಾತದ ತೊಂದರೆಗಳು ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಇತರರಿಗಿಂತ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಷ್ಟು? ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾಧ್ಯಮ ಯಾವುದು? ಭೋಜನದ ಮೂಲಕವೋ? ಅಥವಾ ಅನುಪೂರಕ ಮಾಧ್ಯಮವೋ? ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವಸತ್ವ ಸಂಬಂಧಿ ಮೂಲ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಹಣ್ಣು - ತರಕಾರಿಯುಕ್ತ ಭೋಜನದ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಅನೇಕರು ಭೋಜನದ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದತ್ತ ಗಮನವನ್ನೇ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಧಿಕ



ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನುಪೂರಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಸೇವನೆಯ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇದುವರೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಬ್ರಿಟನ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ಬಾಲ್ವರ್ ವಿಲೆಟ್ ಅವರು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಸೇವನೆಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಅವರು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಸದ್ಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಾವು ಈಗ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಇಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ನಮ್ಮನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ●

(12ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಪ್ರಕೃತಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ...**

ನೋಡಲು ಸ್ತ್ರೀಯರಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೊರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಏನೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಪುರುಷ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಂತೆ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಇವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು. ಹೊರ ದೇಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯ ರಂತಿರುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯಾದರೂ ಪುರುಷತ್ವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಹಾತೊರೆಯುವುದು, ನಡೆಯುವುದು ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.

3. D.H.T. DEFIGENT MALES

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಡೈಹೈಡ್ರೊಟೆಸ್ಟೋಸಿರೋನ್ (DHT) ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುವುದು ಸಹಜ ವಾದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇವರ ವರ್ಣತಂತುಗಳು 46 XY ಎಂತಿರುತ್ತವೆ. ಹುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ವೃಷಣಗಳಾದರೆ, ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಅವು ಚೀಲಕ್ಕಿಳಿಯಬಹುದು. ವೀರ್ಯಾಣು ನಾಳಗಳು, ಧಾತು ಚೀಲ ಹಾಗೂ ಸ್ಖಲನ ನಾಳಗಳು ಇದ್ದರೂ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಧಂಬರ್ಧ ಕಂಡುಬರುವ ಯೋನಿ ಇವರಲ್ಲಿರುವುದುಂಟು. ಹೊರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿ ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದರೂ, ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಪುರುಷತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೂಡುವುದುಂಟು. ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೂ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಸ್ಖಲಿಸುವುದು ಇವರಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಪುರುಷತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದುಂಟು.

ಬೇರೆ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು

4. ಟರ್ನರ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಕೂಟಗಳು (TURNER'S SYNDROME)

ಹೊರ ರೂಪರೇಷೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯದೆನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ವೃಷಣ ಬೀಜಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆ, ಕಿರಿದಾದ ಕತ್ತು ಇವರಲ್ಲಿರುವುದುಂಟು. ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವರ್ಣತಂತುಗಳು XO ಎಂದಿರುತ್ತವೆ.



ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರ ವಾಲಿಬಾಲ್ ತಂಡದಲ್ಲಿ 'ರಾಧಾ'

5. ಕ್ಲೈನ್‌ಫೆಲ್ಟರ್ ಲಕ್ಷಣಕೂಟಗಳು (KLINE FELTER'S SYNDROME)

ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಶಿಶ್ನ ಹಾಗೂ ವೃಷಣ ಸಣ್ಣಗಿರುವುದುಂಟು. ಬೊಜ್ಜು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವರ್ಣತಂತು XXY ಎಂದಿರುತ್ತದೆ.

6. TRANSEXUALISM

ಇಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣ ಸ್ವಭಾವದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಪುರುಷನಾದರೂ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಹೆಬ್ಬಯಕೆ, ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿದ್ದರೂ ಪುರುಷನಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ವರ್ಣತಂತುಗಳು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ XY, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ XX ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು, ವಾತಾವರಣದ ಪರಿಣಾಮ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹೀಗಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

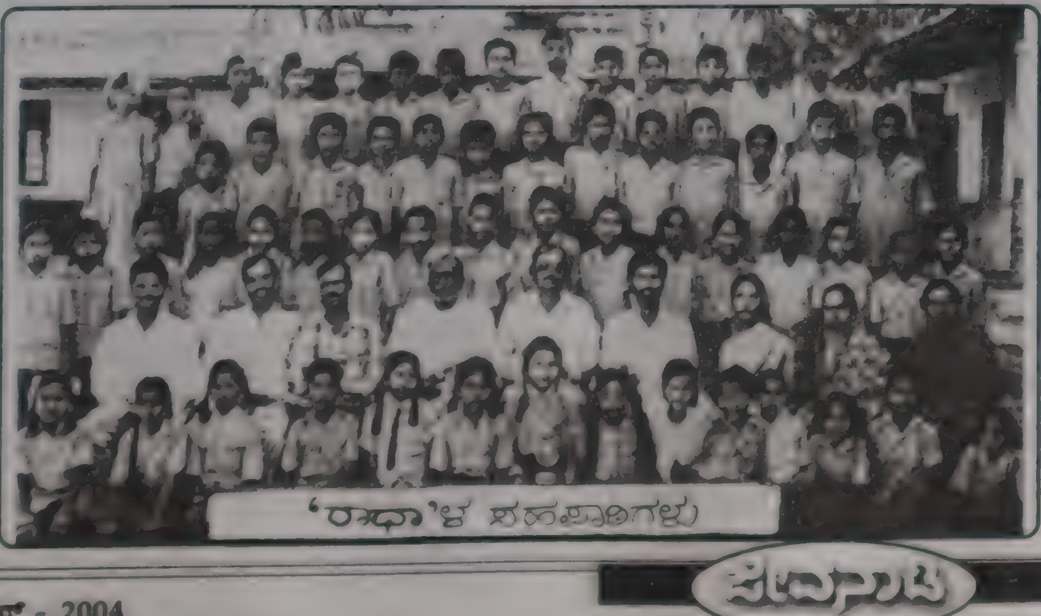
7. TRANSVESTISM

ಇದೊಂದು ಕಾಮವಿಕಾರ. ಪುರುಷರು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಉಡುಗೆಯ ಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕಾನಂದಕ್ಕೆ ಅದೇ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ದಾರಿ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಇವರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರದು.

8. HERMOPHRODITISM

ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಮಗು ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣೆಂದು ಅರಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೋ ಆ ರೀತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ಇವರನ್ನು 'ಹಿಜಡ'ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವುಗಳನ್ನು INTERSEX CONDITIONSಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯತೆಯೊಂದಾದರೆ, ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ತಾಯಿಯು ಪುರುಷ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಹೀಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾದವರ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗ ಬಹುದು. ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ, ಕೆಳಗಡೆಯಿಂದ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ಕಿಂಡಿಯಿರುವುದು (HYPOSPADIAS) ಮೊದಲಾದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಇವರಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಹಾಯವೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಜನರ ಸಹಾಯ, ಸಹಕಾರ ಒಳಿತು.



'ರಾಧಾ'ಳ ಸಹಪಾಠಿಗಳು

ಅವನು ಹೆಣ್ಣಾ? ಅವಳು ಗಂಡಾ? ಇದು ಜಗ ಬೆರಗಾದ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ!

ಜೆ.ಡಿ. ಮಧುಚಂದ್ರ ತೇಜಸ್ವಿ

ಮಂಡ್ಯದ ಹರ್ಷವರ್ಧನನ ಕರುಣಾಜನಕ ಕಥೆ ಓದಿದಿರಲ್ಲ? ಇಲ್ಲಿ ನೋಡಿ, ಅಂಥದ್ದೇ ಇನ್ನೊಂದು ಕಥೆ ಇದೆ. ಹರ್ಷವರ್ಧನ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಅವನ ಅಂಗ ನಿರ್ಧಾರ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು, ಸರಿ. ಆದರೆ ಡೇವಿಡ್ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದೊಂದಿಗೇ ಹುಟ್ಟಿದ್ದ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಅರೆಬರೆ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಅದನ್ನು ಸುಟ್ಟುಹಾಕಿದರು! ಮತ್ತೊಬ್ಬ ತಜ್ಞ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಅವನನ್ನು 'ಆಕೆ'ಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಬಿಡೋಣ ಎಂದರು! ಹೀಗೆ ಬುದ್ಧಿವಂತರ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಪಶುವಾದ ಡೇವಿಡ್ ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆಯವರೆಗೆ ಕಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡೇ ಬದುಕಿದ್ದ...

ಮೇ 4, 2004. ಕೆನಡಾದ ಮಾನಿಟೋಬದಲ್ಲಿರುವ ವಿನ್ನಿಪೆಗ್ ನಗರ ಮೈ ನಡುಗಿಸುವಂತಹ ಸಂಚಲನೆಗೆ ಒಳಗಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ. ಅವನು ವಿನ್ನಿಪೆಗ್‌ನ ಜನರಿಗೆ ಅಪರಿಚಿತನೇನಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ವಿನ್ನಿಪೆಗ್‌ನ ಜನರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವೈದ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಎರಡು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದೇ ರೀತಿ ವೈದ್ಯ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸಂಚಲನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದವನಾತ. ಹೆಸರು ಡೇವಿಡ್ ರೀಮರ್.

1965ರಲ್ಲಿ ರಾನ್ ಮತ್ತು ಜಾನೆಟ್ ರೀಮರ್ ದಂಪತಿಗಳ ಅವಳಿ ಜವಳಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಡೇವಿಡ್‌ಗೆ ಆಗ ಈ ಹೆಸರನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಹೆಸರು ಬ್ರೂಸ್ ರೀಮರ್ ಎಂದಾಗಿತ್ತು. ಅವಳಿ ಸಹೋದರನ ಹೆಸರು ಬ್ರಿಯಾನ್ ರೀಮರ್. ಇಬ್ಬರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಅತ್ಯಂತ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದರು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕಿದ್ದ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಎರಡು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಂತಸವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಸಂತಸಕ್ಕೆ ಎಂಟೇ ತಿಂಗಳ ಆಯಸ್ಸು ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳು ಎಂಟು ತಿಂಗಳಿನವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲೆಂದು ವಿನ್ನಿಪೆಗ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಯಿತು. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಕೌಟೆರೈಜಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯ ಅದೆಷ್ಟು ಅನಾನುಭವಿಯಾಗಿದ್ದನೆಂದರೆ ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಮಗು ಬ್ರೂಸ್‌ನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನೇ ಸುಟ್ಟು ಹಾಕಿದ. ಕೆಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಉದುರಿಬಿದ್ದೂ ಹೋಯಿತು.

ಈ ಘಟನಾವಳಿಗಳಿಂದ ತೀರಾ ಗಾಬರಿಯಾಗಿದ್ದ ರೀಮರ್ ದಂಪತಿ ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಬಾಲ್ಟಿಮೋರ್‌ನಲ್ಲಿನ ಜಾನ್‌ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಖ್ಯಾತ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ. ಜಾನ್ ಮೊನಿಯವರನ್ನು. ಅದು ಅವರು ಮಾಡಿದ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು.

'ಮಗುವೊಂದು ಗಂಡಾಗಿ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ



ಪಾತ್ರವಹಿಸುವುದು ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲ; ಬದಲಿಗೆ ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಗಿಂತ ಮಾನವನ ಲಾಲನೆ - ಪೋಷಣೆಯ ಕಾರ್ಯ ಮುಖ್ಯವಾದುದು' ಎಂದು ನಂಬಿದಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಡಾ. ಮೊನಿ. ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಅವರು ಇಂತಹ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೆ?

"ಈ ಮಗುವಿನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಶಿಶ್ನವನ್ನೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿಬಿಡೋಣ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಯೋನಿಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದರಾಯಿತು. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತವಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸೋಣ. ಇನ್ನುಮುಂದೆ ನೀವು ಈ ಮಗುವನ್ನು ಹುಡುಗಿ ಎಂಬಂತೆಯೇ ಬೆಳೆಸಿ. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಾರದು'' ಎಂದು ದಂಪತಿಗೆ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರು. 'ವೈದ್ಯೋ ನಾರಾಯಣೋ ಹರಿಃ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಮೀರಲಾದೀತೆ? ರೀಮರ್ ದಂಪತಿಗಳು ಬ್ರೂಸ್‌ನನ್ನು ಬ್ರೆಂಡಾಳನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಇತ್ತ ಡಾ. ಮೊನಿಗೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಬ್ರೆಂಡಾ ಜೊತೆ 'ಅವಳ' ಅವಳಿ ಸಹೋದರ ಬ್ರಿಯಾನ್ ಕೂಡ ಇದ್ದದು. ಬ್ರಿಯಾನ್‌ನನ್ನು 'ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಸ್ಪೆಸಿಮನ್' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡರು. ಜೊತೆಗೆ ಬ್ರೆಂಡಾಳ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿನೋಡಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿರ್ಧಾರಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಹೇಗೂ 'ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಬ್ರಿಯಾನ್' ಇದ್ದನಲ್ಲ?

ಹೀಗೆ ಸತತ 1972ರವರೆಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದ ಡಾ. ಮೊನಿ, 'ಮ್ಯಾನ್ ಅಂಡ್ ವುಮನ್, ಬಾಯ್ ಅಂಡ್ ಗರ್ಲ್' ಎಂಬ ಸಂಶೋಧನಾ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ 'ಯಶಸ್ವಿ' ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದರು. ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯ ಲೋಕವನ್ನು ಕಲ್ಲೋಲ ಮಾಡಿ ಹಾಕಿತು. ಇಡೀ ಸಂಶೋಧನೆ 'ಜಾನ್/ಜೋನ್ ಕೇಸ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತಗೊಂಡಿತು. 'ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಟೈಮ್ಸ್'ನಂತಹ ಅಗ್ರಮಾನ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆಯೂ "ನೀವು ಬಾಲಕನನ್ನು ಅವನು ಬಾಲಕಿ ಎಂದು ನಂಬಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಅವನನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿ ಬೆಳೆಸಿಧರೆ ಅವನು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಉಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೆ'' ಎಂದು ಬರೆದುಬಿಟ್ಟಿತು. ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಜಗತ್ತಿನ ಪಾಲಿಗೆ ಬೆರಗಾಗಿ ನೋಡುವಂತಹ ರೋಚಕ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಬ್ರೆಂಡಾಳ ಜೀವನ ಅಷ್ಟು ರೋಚಕವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ! ಆಕೆಗೆ ತಾನು ಹುಡುಗರ ಜೊತೆ ಸೇರುವುದೋ, ಹುಡುಗಿಯರ ಜೊತೆ ಸೇರುವುದೋ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಏನೋ ತರಲೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹುಡುಗಿಯರ ಮಧ್ಯೆಯೇ ಜಗಳವಾಗಿ ಹೊಡೆದಾಡತೊಡಗಿದರೆ, ಬಾಕಿ ಹುಡುಗಿ

ಯರೆಲ್ಲ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ ಪಟಪಟನೆ ಹೊಡೆದಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಬ್ರೆಂಡಾ ಮಾತ್ರ ಥೇಟು ಹುಡುಗರಂತೆ ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ಬಾರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆ ಹೊಡೆತದ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸ ಲಾಗದೆ ಬ್ರೆಂಡಾಳ ಸಹವಾಸವೇ ಬೇಡ ಎಂದು ದೂರ ನಿಂತವರು ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ.

ಅವಳ ಸಹಪಾಠಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಮತ್ತೊಂದು ವೈಚಿತ್ರ್ಯವೆಂದರೆ ಬ್ರೆಂಡಾ ಬಾಕಿ ಹುಡುಗಿಯರಂತೆ ಕುಳಿತು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು. ಬದಲಿಗೆ ಆಕೆ ಹುಡುಗರಂತೆ ನಿಂತೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಈ ಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಹುಡುಗಿಯರೆಲ್ಲ ಬ್ರೆಂಡಾಳನ್ನು ದೂರವೇ ಇಡತೊಡಗಿದರು. ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಂತೂ ಹುಡುಗರ ಮೂತ್ರ ಖಾನೆಗಾಗಲೀ, ಹುಡುಗಿಯರ ಮೂತ್ರ ಖಾನೆಗಾಗಲೀ ಬ್ರೆಂಡಾಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಯಾರೂ ಒಪ್ಪದೆ ಆಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಡಲು ಪೊದೆಗಳ ಮರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಯಿತು.

ಇಷ್ಟರಲ್ಲಾಗಲೇ ಬ್ರೆಂಡಾಗೆ ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಅರಿವಾಗ ತೊಡಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲಾ ಹುಡುಗಿಯರ ದನಿ ಮಧುರ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವಳ ದನಿ ಒಡೆದು ಸ್ಥಾಯಿ ಹಂತ ತಲುಪಿತ್ತು. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಸ್ತನಗಳು ಚಿಗುರಿದ್ದವಾದರೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಬ್ರೆಂಡಾಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯೇ ಮೂಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ, ತನ್ನ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಯರನ್ನು ವಿವರಣೆಗಾಗಿ ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಪೀಡಿಸ ಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಳು.

ಕಡೆಗೊಂದು ದಿನ ಈ ಕಾಟವನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರದೆ ತಂದೆ ರಾನ್ ರೀಮರ್ ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಟ್ಟರು - ಸತ್ಯವನ್ನು ಬ್ರೆಂಡಾಗೆ ತಿಳಿಸಲು. ಅವರು ಹಾಗೆ ಸತ್ಯದ ಸ್ಫೋಟಕ ಗಂಟನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟ ದಿನ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಬ್ರೆಂಡಾ ಮೇಲೆ ಜಗತ್ತೇ ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದಂತಾಯಿತು. ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಆಘಾತಕಾರಿ ಘಟನಾವಳಿಗಳು ನಡೆದಿರಬಹುದು ಎಂದು ಆಕೆ ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಯೋಚಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೂಲತಃ 'ಓರ್ವ ಗಂಡಾದ ತನ್ನನ್ನು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಅಧಿಕಾರ ಕೊಟ್ಟವರು ಯಾರು?' ಎಂದು ರೇಗಾಡಿದ ಬ್ರೆಂಡಾ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಳು. ಅವುಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಳು. ತನ್ನದೇ ದೇಹದ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳಿಂದ ಹೊಸದೊಂದು ಶಿಶ್ನ ದಂತಹ ರಚನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ತನಗೆ ಜೋಡಿಸು ವಂತೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿ ಯಾದಳು. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಡೇವಿಡ್ ರೀಮರ್ ಎಂದು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ಗಂಡಸಾಗಿಬಿಟ್ಟಳು.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಡೇವಿಡ್‌ನ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದ 'ನೂತನ' ಜನನಾಂಗ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆ ರೀತಿ ಇತ್ತು. ಅದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯೇನೋ ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಬ್ರೆಂಡಾ ಗಂಡಾದರೂ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಗಂಡಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

1990ರಲ್ಲಿ ಡೇವಿಡ್, ಜೇನ್ ಆ್ಯನ ಫೊಂಟಾನ ಎಂಬ ವಿಚ್ಛೇದಿತಳನ್ನು ಮದುವೆ ಯಾದ. ಆಕೆಯಿಂದ ತಾನು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ವಾದ್ದರಿಂದ, ಆಕೆಗೆ ಈ ಮೊದಲು ಇದ್ದ ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ. ಆದರೆ ಒಳಗೇ ತನಗೆ ಒದಗಿದ ಸ್ಥಿತಿ ಡೇವಿಡ್‌ನನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಚುಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು.



ಈ ನಡುವೆ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ, ಡಾ. ಮೊನಿಯವರ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಂಬಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ.ಎರಡರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಲಿಂಗವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಿರೂಪಗೊಂಡಿರುವ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ. ಹೀಗಿರು ವಾಗ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಹವಾಸವೇ ಬೇಡ. ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೋಲುವ ವಿರೂಪಗೊಂಡ ರಚನೆಯೇನಾದರೂ ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಬಿಡುವುದು. ಆನಂತರ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಬಿಡುವುದು ಇದೇ ಸುಲಭವೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಭಾವಿಸ ತೊಡಗಿದ್ದರು.

'ಅರೆ, ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆ?' ಎಂದು ಅಬ್ಬರಿಸಿದ ಡೇವಿಡ್ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಎದುರಿಗೆ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟ. ಕ್ಲಬ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಕಿಟಕಿ ಒರೆಸುವುದು, ಬಲ್ಬುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಇಂತಹ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೇಗೋ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆತ ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಖರ ಕಣ್ನೋಟದ ಎದುರು ಬಂದು ನಿಂತ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರ ನೀವೇ ಮಾಡ ಬೇಡಿ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತಾವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವವರೆಗಾ ದರೂ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ'' ಎಂದು ಕೈಯ್ಯೊಡ್ಡಿ ಬೇಡಿಕೊಂಡ.

1997ರಲ್ಲಿ ಡೈಮಂಡ್ ಮತ್ತು ಸಂಗಡಿಗರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ 'ಡಾ. ಮೊನಿಯವರ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಯನ, ಅದು ಹೇಗೆ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿತೆಂಬುದ'ರ ಬಗ್ಗೆ ಸುದೀರ್ಘ ಲೇಖನ ಬರೆದರು. 2000ದಲ್ಲಿ ಡೇವಿಡ್‌ನ ಜೀವನ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಜಾನ್ ಕೊಲಪಿಂಟೋ ಎಂಬ ಲೇಖಕ 'ಆ್ಯಸ್ ನೇಚರ್ ಮೇಡ್ ಹಿಮ್-ದಿ ಬಾಯ್, ಹೂವಾಸ್ ರೈಸ್ಡ್ ಆ್ಯಸ್ ಎ ಗರ್ಲ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಪುಸ್ತಕವೊಂದನ್ನು ಬರೆದ. ಬಿಸಿ ದೋಸೆಯಂತೆ ಖರ್ಚಾದ ಆ ಪುಸ್ತಕ ಡೇವಿಡ್‌ನ ಜೇಬನ್ನು ತುಂಬಿಸಿತು.

ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಡೇವಿಡ್‌ನನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಲೆ ಇತ್ತು. ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಭೂತಕಾಲದ ಜಾಲದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಕದ ತಟ್ಟಿತು. ಅದೊಂದು ದಿನ ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡ. ಇವನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದ ಉಳಿತಾಯದ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಓರ್ವ ಖಾಸಗಿ ಬ್ಯಾಂಕರ್ ಓಡಿ ಹೋದ. ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳು ಬಿಟ್ಟು ದೂರಾದರು. ಅವನ ಅವಳಿ ಸಹೋದರ ಮಿದುಳಿನೊಳಗೆ ಗುಂಡು ತೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಸತ್ತುಹೋದ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆಘಾತಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದ ರಂತೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಿದ್ದನ್ನು ಸಹಿಸಲು ಡೇವಿಡ್‌ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕೊರೆಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ ಅವನ ಭೂತಕಾಲ ಬೇರೆ.

ಕಳೆದ ಮೇ 4ರಂದು ಇನ್ನು ಸಹಿಸಲಾರೆ ಎಂಬ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ ಡೇವಿಡ್. ತನ್ನ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜನ ರಸ್ತೆಗೆ ತೆರಳಿ ತನ್ನ ಪಿಸ್ತೂಲನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಗುರಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಟ್ರಿಗ್ಗರ್ ಎಳೆದಿದ್ದೇ ಕೊನೆ. ಬ್ರೂಸ್ ರೀಮರ್ - ಬ್ರೇಂಡಾ ರೀಮರ್ - ಡೇವಿಡ್ ರೀಮರ್ ಮೂರು ಅವತಾರಗಳೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕೊನೆಗೊಂಡಿವೆ. ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣ - ಆರ್ಥಿಕ ದುಸ್ಥಿತಿ ಎಂಬುದು ಸರಳ ವಿವರಣೆ. ಆದರೆ ಅವನನ್ನು ಬಲಿಪಶುವಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಎಂದಾದರೂ ಕ್ಷಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲುದೇ? ●

ಬಯಸೀ ಬಯಸಿ ಹೆಣ್ಣಾದ ಡೇವಿಡ್ ಪಾಮರ್

ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿಯ ವಿಷಯವೇ ಅಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನೂರಾರು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ತಲೆ ಎತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಅರವತ್ತಾರು ವರ್ಷದ ವಿಖ್ಯಾತ ಕೀಬೋರ್ಡ್ ವಾದಕ ಡೇವಿಡ್ ಪಾಮರ್ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ವಿಷಯವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಚರ್ಚೆಯ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಕರೆತಂದು-ಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಅವನ ತರಕು ಗಡ್ಡಕ್ಕೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸದಾಕಾಲ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೇದುತ್ತಿದ್ದ 'ಷರ್ಲಾಕ್ ಹೋಮ್ಸ್' ಪೈಪ್‌ಗೆ ಹುಚ್ಚೆದ್ದವರು ಅದೆಷ್ಟೋ ಮಂದಿ. ಅವನ ಕೀಬೋರ್ಡ್ ವಾದನವಂತೂ ಒಂದು ಕಾಲಘಟ್ಟವನ್ನೇ ಕುಣಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಇವತ್ತಿಗೂ ಅವನ ವಾದನ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಮರುಳಾದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕೋಟಿಗಳಲ್ಲಿದೆ.



ಆದರೆ ಒಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆ-ಆತನನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ 'ಅವನು' ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. 'ಅವಳು' ಎನ್ನಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಆತ ತನ್ನ 66ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು 'ಅವಳಾ'ಗಿದ್ದಾನೆ.

ಆತ ಡೇವಿಡ್ ಪಾಮರ್. 'ಡಿ.ಪಿ.' ಎಂದೇ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಪರಿಚಿತ. ಈಗಲೂ 'ಡಿ.ಪಿ.' ಅಂತ ಕರೆದರೆ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣಾದ ಮೇಲೆ ಡೀ ಪಾಮ್ ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಬಾಯಿತಪ್ಪಿ ಡೇವಿಡ್ ಪಾಮರ್ ಅಂದುಬಿಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ, ತಪ್ಪು ತಪ್ಪು!

ಎಪ್ಪತ್ತರ ದಶಕದ ವಿಖ್ಯಾತ ರಾಕ್‌ಗುಂಪು 'ಜೆಥ್ರೋ ಟುಲ್'ನಲ್ಲಿ ಕೀಬೋರ್ಡ್ ವಾದಕನಾಗಿದ್ದ ಡೇವಿಡ್‌ಗೆ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಬದಲಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಹುಚ್ಚು ಇರುವುದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದ್ದೇನಲ್ಲ. ಸಂಗೀತ ಜಗತ್ತಿನ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅದು ಗೊತ್ತಿತ್ತು. 'ಹೆಣ್ಣಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಬಯಕೆ ತನ್ನನ್ನು ಮೂರನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಡಿ.ಪಿ.ಯೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಆದರೆ ಯಾವ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಮದುವೆಯೂ ಆಗಿಹೋಯಿತು. ಹೆಂಡತಿಯೊಬ್ಬಳು ಮನೆಯೊಳಗಿರುವಾಗ ತಾನು ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಕೆಗೆ ದ್ರೋಹ ಬಗೆದಂತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಡಿ.ಪಿ., ತನ್ನ ಆಸೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತಲೇ ಬಂದ. ಇದೀಗ ಹೆಂಡತಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

ಜನವರಿ ಮೂರನೇ ವಾರ ಮಾಧ್ಯಮದ ಎದುರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಪಾಮರ್, 'ಜನ ನನ್ನನ್ನು ಲಿಂಗದಿಂದ ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಅವರ ಗಮನವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು.' ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗ ಆತ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವಳಾಗಿದ್ದ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದನೆಯ ಚಂದದ ಕೂದಲು, ರಾಶಿ ಮೇಕಪ್, ಹೆಣ್ಣಿನ ಪೋಷಾಕು ಎಲ್ಲವೂ ಡಿ.ಪಿ.ಯನ್ನು ಅಂದಗಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಕೆಯ ಪಾಲಿಗೆ ತಾನು ಒಳಗಾದ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾತ್ರ. ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಇರುವುದೇನಿದ್ದರೂ ಸದ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾರಂಬಿಸಲಿರುವ 'ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸಂಗೀತ ಯಾತ್ರೆ'. ತನ್ನ ಪ್ರತಿಭೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಇಡೀ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಮನಸೂರೆಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಆಕೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಸಂಗೀತಯಾತ್ರೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಿದ್ದಾಳೆ. ●

ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಹೀಗೆ...

ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿಯೇ ನಡೆಸಲಾಗುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 'ಸೆಕ್ಸ್ ರಿ ಅಸೈನ್‌ಮೆಂಟ್ ಸರ್ಜರಿ' (ಎಸ್.ಆರ್.ಎಸ್.) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ: ಜೆನೈಟಲ್ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಸೆಕ್ಸ್ ರಿಅಸೈನ್‌ಮೆಂಟ್ ಎಂಬುದು ಒಂದಾದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ನಾನ್ ಜೆನೈಟಲ್ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಸೆಕ್ಸ್ ರಿಅಸೈನ್‌ಮೆಂಟ್.

ಮೊದಲನೇ ವಿಧದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ಎದೆಯ ಭಾಗ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೇ ವಿಧದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದು ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಗಂಡಿನ ಒರಟುತನವನ್ನು ತುಂಬಲು, ಇಲ್ಲವೇ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮೃದುತ್ವವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮೊದಲು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಾಗಬಯಸುವ ಗಂಡಿಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಅಥವಾ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್‌ಅನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಗಂಡಾಗಬಯಸುವ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜನ್ ಅನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ಯಾಂಕಾಕ್‌ನ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಒಂದು ಅಂತರ್ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಗಂಡಿನಿಂದ ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಲಿಂಗ ಬದಲಿಸಲು 4000 ಅಮೆರಿಕನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳ ಶುಲ್ಕವನ್ನು ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೃಷಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು (ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 'ಆರ್ಕಿಡೆಕ್ಟೊಮಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ) 1500 ಅಮೆರಿಕನ್ ಡಾಲರ್. ಹೊಸದಾಗಿ ಯೋನಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲು 4000 ಡಾಲರ್-ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ದರಪಟ್ಟಿ.



ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ/ಳಿಗೆ 'ತಾನು ಹೊಂದಿರುವ ಲಿಂಗ ತನ್ನದಲ್ಲ; ತಾನು ಭಿನ್ನಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವನು/ಳು' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಎರಡನೇ ಅಥವಾ ಮೂರನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಮೂಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅವರಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ, ಪೋಷಕರಿಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ. ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದೇ ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 18 ರಿಂದ 20 ವಯಸ್ಸಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕಾನೂನಿನ ಅಡೆತಡೆಗಳು.

ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕನ್ನು ಸಾಗಿಸುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಗಂಡಸೊಬ್ಬ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಣ್ಣಾದರೆ, ಮೊದಲಿನಿಂದ ಉಳಿದು ಬಂದಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು, ಒರಟು ದನಿ, ಗಂಟಲ ಮಣಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕ್ಲೇಶವನ್ನು ತರಬಹುದು. ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಾಗಿ ಲಿಂಗ ಬದಲಾವಣೆ-ಹೊಂದಿದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ 'ಏನೋ ಹೊಸ ವಸ್ತುವೊಂದು ತಮ್ಮ ತೊಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತಗುಲಿಕೊಂಡಂತಹ' ಭಾವನೆ ಚಿರಿಪಿರಿ ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ■



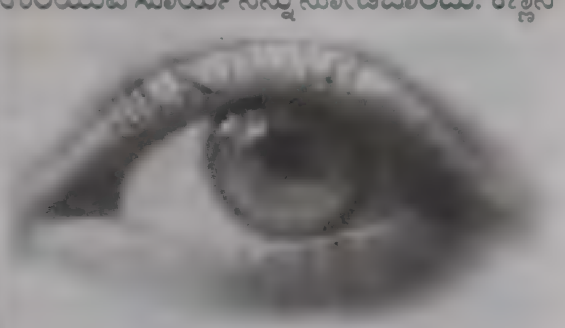


ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪೋಷಣೆ

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ನಮಗೆ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವಾಗ ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯದು. ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅದರ ಬೆಲೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣು

ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಶೇ. 72 ಭಾಗ ದೃಶ್ಯವೇ ಕಾರಣ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಣ್ಣು. ಕಣ್ಣಿನ ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ ಆಗದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಬರಿ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಉರಿಯುವ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡಬಾರದು. ಕಣ್ಣಿನ



ಪದರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳಕು ಬೀಳಬಾರದು. ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲೂ ಮಂದದ ಬೆಳಕಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕ್ಷೇಮ. ವಾಹನ ಓಡಿಸುವಾಗ ಸಹ ಪ್ಲೇನ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಉಪಯೋಗ ಕ್ಷೇಮಕರ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಧೂಳು, ಹುಳು - ಹುಪ್ಪಟೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪದರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗೆ ಬಂದ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಪದರವನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲು ಉತ್ತರ ಧ್ರುವದಿಂಧ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ನೀರು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ - ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು 400 ಗಾಸ್ಸ್ (Gauss) ಶಕ್ತಿಯ ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಮೇಲೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ನೀರಿನಿಂದ ಐ ಕಪ್ (Eye Cup) ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಕಾಲ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದರೆ ಕಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವಾಗದಿದ್ದರೆ 750 ಗಾಸ್ಸ್ ಶಕ್ತಿಯುತ ಇ.ಎನ್.ಟಿ. (E.N.T.) ಅಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟ ಆದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ಇರುವ ಅಲ್ಪ ಒದ್ದೆ ಕೈಯಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ವೃದ್ದಿಸುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಮತ್ತು ಹರಳೆಣ್ಣೆಯ ಕ್ರೀಮ್‌ನಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣಿನ ಗೂಡನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.



ಈ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಎಂಟು ಹತ್ತು ಸಾರಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚುವ ಹಾಗೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಸಾಲೆ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ವಿಟಮಿನ್ ಎ' ಸತ್ವ ಇರುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆ: ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು.

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು ಮಾತ್ರ ಬಲ್ಲರು. ಹೀಗಾಗಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕುರಿತು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಲೇಖನ ಓದಿ.

✍ ಡಾ.ಟಿ.ಜಿ. ಹೊನ್ನಗಿರಿಯಪ್ಪ

ಹೀಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು 80ರಿಂದ 90 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಸಂಗಗಳೂ ಉಂಟು. ಕೆಲವು ಕಾಲ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಆಮೇಲೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಮೂಗು

ಪ್ರಕೃತಿ ಕೊಟ್ಟ ವಿಶೇಷ ಅಂಗ. ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಗೆ ಮೂಲ ದ್ವಾರವೇ ಮೂಗು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಹೋದರೇನೇ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಆಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ಸದಾ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ನೇತಿಪಾಟ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಥೆಟರಿನ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸದಾ ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರವನ್ನು ಶುದ್ಧ

ವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನುರಿತವರಿಂದ ಜಲನೇತಿ ಅಥವಾ ಕ್ಷೀರನೇತಿಯನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬಾರದು. ಅದು ಹೊರಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೂದಲುಗಳು ಒಳಗೆ ಹೋಗುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಧೂಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ, ಡಸ್ಟ್ ಅಲರ್ಜಿ ಬರದ ಹಾಗೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಸೈನಸ್ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕಳಿಸುವ ಮಹಾದ್ವಾರವೇ ಈ ಮೂಗು. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಅರಿವಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸ್ವದರ್ಶನ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಿಸ್ಕ್ ವಾಕಿಂಗ್ (Brisk Walking) ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ, ಏಳೆಂಟು ಗಂಟೆ ವಾಸಿಸುವ ಕೋಣೆಯ ಕಿಟಕಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಬಾರದು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಉಸಿರಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ಗಾಳಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಉಸಿರು ಜೋರಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಏನಾಗುವುದೋ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ. ಅವರಿಗೆ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ - ಇದೊಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿರಂತರ ಪಂಪ್ ಎಂದು. ಜೊತೆಗೆ ಬ್ರಿಸ್ಕ್‌ವಾಕ್ ಮಾಡುವಾಗ ಸುಮಾರು ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಲೀಟರ್ ಗಾಳಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಆ ವಿಧಾನ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಕಿವಿ



ಕಿವಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಬೇರೆ ಕಿವಿ ಸಿಕ್ಕುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಎಷ್ಟೇ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದರೂ ಕಿವಿಗೆ ಬದಲಿ ಉಪಕರಣ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗಲೇ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪೂರ್ಣ ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕಿವಿ ತಮಟೆಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಹಾಗೆ



ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದಾಗ ಇಯರ್‌ಪ್ಲಗ್ (Earplug) ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಮಟೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಿವಿಯ ಒಳಗೆ ಗುಗ್ಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪೂರ್ಣ ಗಟ್ಟಿಯಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತೊಂದರೆಗೆ ಬಂದು ನೋವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಹನಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕೆಲವು ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಹುಳುಗಳು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕಿವಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಕಾಲದ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹು ಅವಶ್ಯಕ.

ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿ ಎನಿಸಿದಾಗ ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇ.ಎನ್.ಟಿ. ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್ (E.N.T. Magnet) ಲಭ್ಯ. ಈ ಇ.ಎನ್.ಟಿ. ಸೆರಾಮಿಕ್ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟನ್ನು ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯ ಸುತ್ತ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ ಕಿವಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮರುಕಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚರ್ಮ

ಇದು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದವರು ಅಂಗಮರ್ಧನ, ಅಭ್ಯಂಗ, ಆಯಿಲ್ ಮಸಾಜ್‌ನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವ ತರಹದ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಈಗ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ ಡಸ್ಟ್ ಅಲರ್ಜಿ, ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿ, ಬಟ್ಟೆ ಅಲರ್ಜಿ, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳ ಅಲರ್ಜಿ ಹೀಗೆ ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಸರಮಾಲೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು. ಸ್ವಭಾವತಃ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ರೋಗ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ನಾವದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಯ ಸೂರ್ಯನ ರಶ್ಮಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಎಣ್ಣೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇರುವ ಉಪಯೋಗಗಳೇ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಬೆವರು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆರವು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ



ಶೀತ ದೇಹ ಇದ್ದವರು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬಿಸಿಲು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಮಾರು 10ರಿಂದ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಶರೀರ ನೆನೆಯಬೇಕು. ಸಾಬೂನಿನ ಬದಲು ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಉಪಯೋಗ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತುಂಬಾ ಬಿಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಿಸಿ ಹಾಕಲೇಬಾರದು. ಒಣ ಚರ್ಮ ಇದ್ದವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಭಾರತ ಮತ್ತು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಡೈ ವಸ್ತುಗಳು, ಸ್ನೋ, ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಬಂದಿವೆ.

ಅಮೆರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಶುದ್ಧ ಹಸಿರು ಗಾಳಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ಚರ್ಮವು ಸ್ಪರ್ಶ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ನಾವು ಹೊರಗಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಜಾಸ್ತಿ ಬೆವರು ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಚರ್ಮರೋಗ ಬಂದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನವೆ ಆಗುವುದು. ಆಗ ತಕ್ಷಣ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಪ್ರಖರವಾಗಿ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವೈರಾಣುಗಳು ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗೆ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಸಿಂಥೆಟರ್ ಕಾಲು ಚೀಲಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಹವಾಯಿ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಕಂಡಾಗ ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆ ಸಾಂತ್ವನ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ 35ರಿಂದ 40 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವದ ಅಯಸ್ಕಾಂತದಿಂದ ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಾಲಿಗೆ

ನಾವು ನಾಲಿಗೆಗೆ ದಾಸರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಎಷ್ಟೋ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿ ರುವುದು



ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಿತವಾದದ್ದು ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಅನುಭೂತಿ ಆದಾಗ ಮನುಷ್ಯ ಊಟದ ಕಲೆ ಅರಿಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಇಂದ್ರಿಯದ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನು ನಾವು ಅರಿಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಮನಸಾರೆ ನೆನೆದು, ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಹಿತ ಎನ್ನಿಸುವಷ್ಟು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸಲೈವ (Saliva) ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ



ಸತ್ವಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇಧರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಎಷ್ಟೋ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ಟೀಲ್ ಟಂಗ್ ಕ್ಲೀನರ್‌ನಿಂದಲೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು, ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಸಲೈವ ಗ್ರಂಥಿ (Saliva Track) ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಊಟದಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆನ್ನೆಗೆ ಒಳ್ಳೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದಿಂದ ವಿಶಾಣು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ವಸಡುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಏನೇ ತಿಂದರೂ ಹಲ್ಲನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟಿಗಿಂತ ಹಲ್ಲಿನ ಪುಡಿ ಕಮ್ಮಿ ಹಾನಿಕರ. ಸಿಹಿ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ತಿಂದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕೆಟ್ಟ ಟಿವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೋಡಬಾರದು. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ಈರ್ಷೆ ಇದ್ದಾಗ ಊಟ ಮಾಡಲೇಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸಮಯ ಕೊಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಊಟಕ್ಕೂ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಹರಿಬರಿಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದು ಚೀಲ ತುಂಬುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅಲ್ಲ; ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ಸಾಧನ. ■

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ನಂ. 36, ಶಿವಕೃಪ, 7ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 6ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 003.

ಅಮ್ಮನ ಡಯೆಟ್ಟು ಮಗುವಿಗೆ ಎಫೆಕ್ಟು!

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಡಯಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವಧಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಆಕೆಗೆ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದವರು ನ್ಯೂಜಿಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ತಜ್ಞ ಫ್ರ್ಯಾಂಕ್ ಬ್ಲೂಮ್‌ಫೀಲ್ಡ್.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೂ, ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ನಡುವೆ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಎರಡು ಗುಂಪು ಹೆಣ್ಣು ಕುರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಶುರುಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಕುರಿಗಳ ತೂಕ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಡಯೆಟ್ ರೂಪಿಸಲಾಯಿತು. ಅದು ಶುರುವಾಗಿದ್ದು ಅವು ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಮೊದಲು. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಈ ಡಯೆಟ್ಟನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಲಾಯಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಕುರಿಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಯಿತು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುರಿಗಳು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಂದಿನಿಂದ 21 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಡಯೆಟ್ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದ ಕುರಿಗಳು ಒಂದು ವಾರ ಮೊದಲೇ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದವು. ಇವಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮರಿಗಳ ತೂಕಕ್ಕೂ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದು 21 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಕುರಿಗಳ ಮರಿಗಳ ತೂಕಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಾಯಿಯ ಡಯೆಟಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲದ ಗರ್ಭ ರಕ್ಷಣೆ ತಪ್ಪಿಹೋಗಿತ್ತು.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಗರ್ಭದೊಳಕ್ಕೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಮತ್ತು ಅಡ್ರೆನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಕ್ರಿಯೆ ವೇಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್‌ನಂತಹ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನವರಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ವಾದ. ■

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ



■ ಬಿ. ರಾಮಪ್ರಸಾದ ಭಟ್

ನಗರದ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನದಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಅಲ್ಲಿನ ಜನರು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಜಾಗಿಂಗ್, ವಾಕಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದನ್ನು ತಾವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯ. ಪ್ರಮುಖವಾದ ಹನ್ನೆರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಹಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆಧುನಿಕತೆಯ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ದೂರದರ್ಶನ, ಮೋಟಾರು ವಾಹನಗಳು, ಗಣಕಯಂತ್ರಗಳು, ದೂರ ನಿಯಂತ್ರಕ ಸಾಧನಗಳು, ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಮತ್ತು ಕಿಟಕಿಗಳು, ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಅಂಚೆ ಮುಂತಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹ ದಡೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ, ಅರ್ಬುದರೋಗ, ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ದೇಹಾಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗುವ ಹನ್ನೆರಡು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ನಿವಾರಣೆ : ವಾರದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡುವ ನಡಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅಡಚಣೆ ಇಲ್ಲದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ದೇಹಾಭ್ಯಾಸವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನೀಗಿಸಿ, ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮರೆವಿನ ರೋಗ : ನಡಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಮೆದುಳೂ ಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಮರೆವು ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗದು.

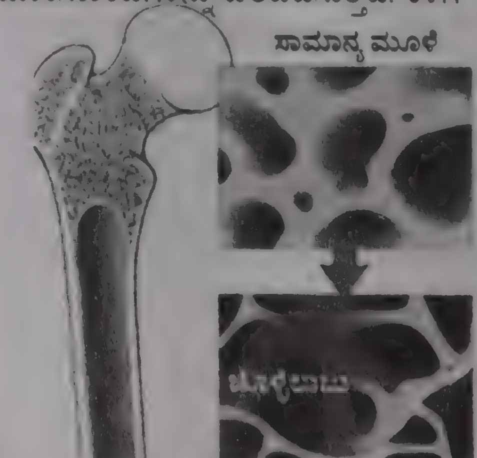
ವಾಯುಬಾಧೆ : ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳಂತೆ, ವಾರದ ಆರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಡಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದ ರಿಂದ ವಾಯುಬಾಧೆಯ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದ್ರೋಗ : ಚುರುಕಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನಗಳಾದರೂ ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲವೇ ನಡಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬರುವವರಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಶೇ. 35ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ : ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ವಾರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದವರು ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ತಾಪತ್ರಯ ತಲೆಯೆತ್ತುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಮನೋಕ್ಲೇಶ : ನಡಿಗೆ, ಮೆಲುವಾದ ಓಟ ಮುಂತಾದ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಟಾಪ್‌ಮೈನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಒಸರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಸರಿದಾಗ, ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಟಾಪ್‌ಮೈನ್‌ನ ಒಸರುವಿಕೆಯು ಸತತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆ ಮುರಿತ : ದೇಹಾಭ್ಯಾಸವು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಮೂಳೆಗಾಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಉಂಟಾಗದು.



ಯೌವ್ವನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು : ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಅಥವಾ ನಡಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡದವರಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಹೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳು ಜೋತುಬಿದ್ದಂತೆ ಕಂಡು, ಮುಪ್ಪಿನ ಛಾಯೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ನಡಿಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲರೂ ಯೌವ್ವನಯುತವಾದ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಯುತವಾದ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆದು ಹರೆಯದವರಂತೆ ಕಾರ್ಯಗತವಾಗಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹ : ವಾರವೊಂದರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಮೂರು ಗಂಟೆ ನಡಿಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವು ದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ತಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ವೃದ್ಧರೂ ಕೂಡ ಊಟವಾದ ಎರಡು ಗಂಟೆ ನಂತರ ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕಲ್ಲುಗಳು : ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ದವರೆಗೆ ಕುಳಿತಂತೆಯೇ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವವರ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ (ಯಕೃತ್ತು) ದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತ, ಚುರುಕಿನ ಓಡಾಟದ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಸಂಧಿವಾತ : ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ದೇಹದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಫ್ರೀ ರ‍್ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್ ಎಂಬ ದ್ರಾವಣದ ಒಸರುವಿಕೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೊಳಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರ ಹೆಚ್ಚು ಒಸರುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸಂಧಿವಾತ, ಸಂಧಿನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ತಡೆಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಅರ್ಬುದ : ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವು ದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಊತವೂ ಉಂಟಾಗದು. ದೇಹಾಭ್ಯಾಸವು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಅರ್ಬುದ ರೋಗವೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಒಳಿತುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ದೇಹಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ದಿನದಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಸಮಯವನ್ನು ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಮೀಸಲಿಡಿ. ■

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಬೀದಿ, ಅಂಚೆ : ಕುಕನೂರು,
ಕೊಪ್ಪಳ - 583232.

ತುಪ್ಪ ಬೇಕೇ ಬೇಕಪ್ಪ!

'ತುಪ್ಪ ತಿನ್ನುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಬುದ್ಧಿವಂತರು' ಎಂಬ ಮಾತೊಂದಿದೆ. ಇದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸತ್ಯ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ತುಪ್ಪಪ್ರಿಯರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ! ಹಾಂ, ಹಾಗಂತ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಾನಿಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆ? ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು? ತಿಳಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಸಂಪನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ವೈಭವದ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹು ಅಮೂಲ್ಯ ಪೋಷಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇಂದಿಗೂ ತುಪ್ಪದ ಮಹತ್ವ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಪಾವಿತ್ರ್ಯತೆಯ ಪ್ರತೀಕವೆಂದೂ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಪ್ರಕಾರದ ಭಕ್ಷ್ಯ-ಭೋಜ್ಯಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಇದು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಪೂಜೆ, ಯಜ್ಞ ಮೊದಲಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವೂ ನಡೆಯದು.

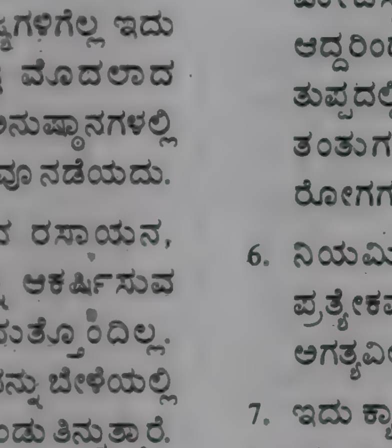
ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ರಸಾಯನ, ಸುಗಂಧದೊಂದಿಗೆ ಸರ್ವರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸುವ ತುಪ್ಪದ ರುಚಿಗೆ ಸರಿಸಾಟಿ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಸವರಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಮಿತ್ರ, ತುಪ್ಪ!

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ (ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜೆ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯ) ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತುಪ್ಪದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭಗಳು

1. ರಕ್ತಶುದ್ಧೀಕರಣದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ.
2. ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಕಫಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದರೂ ಅನೇಕ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
5. ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ'; 'ಡಿ' ಹಾಗೂ 'ಕೆ' ಗಳು ಕೇವಲ ಮೇದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಬಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತಂತುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಲುಪಿ, ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.
6. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುವವರು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
7. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿಯಾಗಿದೆ.
8. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮಪಡುವವರಿಗೆ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಟಗಾರರಿಗೆ) ತುಪ್ಪ ಉತ್ತಮ ಪದಾರ್ಥ.
9. ಗಾಯಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಎಲ್ಲ ಮುಲಾಮುಗಳಿಗಿಂತ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪವಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.
10. ಆಕಳ ಹಾಲಿನ ತುಪ್ಪದಿಂದ ದೀಪವನ್ನು ಉರಿಸಿದರೆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಜೀವಿಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಪೂಜೆ, ಯಜ್ಞ ಹಾಗೂ ಹವನಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.





ತುಪ್ಪದ ಮಹತ್ವ

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಘೃತ, ಹವಿ, ಸರ್ಪಿ; ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಘೀ ಹಾಗೂ ಘೃತ; ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ತೂಪ; ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ನೆಯಿ; ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಘೀ; ಅಸ್ಸಾಮಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಮನ್; ಪಾರಸಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ರೊಗನೆಜರ್ದ್; ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲರಿಫೈಡ್ ಬಟರ್; ಲ್ಯಾಟಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬ್ಯೂತಿರಮ್ ಡೆಪ್ಯೂರೆರಮ್ ಹೀಗೆ ತುಪ್ಪವು ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ತುಪ್ಪವು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕೊಬ್ಬು ಆಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಭೋಜನ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ, ಸಾತ್ವಿಕ ಹಾಗೂ ಸತ್ವಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ಚರಕ, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದರೆ, ಸುಶ್ರುತ ಇದನ್ನು ವಿಷನಾಶಕ ಎಂದಿದ್ದಾನೆ. ವಾಗ್ಭಟ, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಂತಾನದಾತ ಹಾಗೂ ಚಿರಯೌವನದಾತ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು-

ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಎರಡನೆಯದಾಗಿ- ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿದ ನಂತರ ಕಾಯಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯದಾಗಿ- ಮೊಸರಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಮಥಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ತುಪ್ಪ ಸರ್ವೋತ್ತಮ

ಡೇರಿಯ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಥಿಸಿ ಕಚ್ಚಾ ಹಾಲಿನಿಂದ ಕೆನೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಲಿನೊಲೆನಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಎಂಬ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಡೇರಿಯ ತುಪ್ಪವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ತುಪ್ಪದಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಪರಂಪರಾಗತ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾಲಿನ ದಪ್ಪ ಕೆನೆ ದೊರೆತು, ಅಧಿಕಾಧಿಕ ಲಿನೊನೆನಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ್ನು ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೊಸರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಕೊಬ್ಬು ಆಮ್ಲ ಮೊಸರಿನ ಜೊತೆಗೇ ಬಂಧಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮೊಸರಿನ ಕೆನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ತಯಾರಿಸಿದ ತುಪ್ಪ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ!

ತುಪ್ಪವನ್ನು ಔಷಧಿಯನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುವಾಗ ಅದು ಹಳೆಯದಿದ್ದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. 11 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ತುಪ್ಪವನ್ನು 'ಕುಂಭಿಸರ್ಪ', 100 ವರ್ಷ ಹಳೆಯದಾದುದನ್ನು 'ಕ್ರೊಂಚ' ಹಾಗೂ 1100 ವರ್ಷ ಹಳೆಯದಾದುದನ್ನು 'ಮಹಾಘೃತ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪ ವಾತ, ಕಫ, ಕುಷ್ಠ ರೋಗ, ಹಿಸ್ಟೀರಿಯಾ, ಶೀತ, ಜ್ವರ, ಉದ್ವೇಗ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಗಾಯ ಮುಂತಾದತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ!

'ತುಪ್ಪವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಗುಜರಾತ್‌ನ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಬಂಧ ಸಂಸ್ಥೆಯ ತಜ್ಞರು, ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿರುವ ಲಿನೊಲೆನಿಕ್ ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ವರದಾನ

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಡಿ' ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ 'ಆಸ್ಟಿಯೊ ಮಲೇಷಿಯಾ' ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮೊದಲ ತಿಂಗಳಿನಿಂದಲೇ ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆತು ಸುಲಭ ಹೆರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ನಂತರವೂ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ನೀಡಬೇಕು.

ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ

ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ತುಪ್ಪದ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸತತವಾಗಿ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನ ಮಾಡಿದರೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ತುಪ್ಪ, ಎಳ್ಳು ಹಾಗೂ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಮೂರೂ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವು

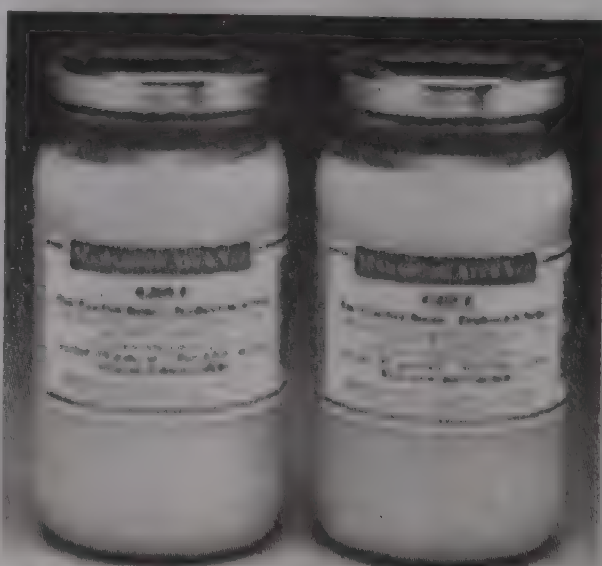
ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದ ನಂತರ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಪಾದದ ಅಡಿಗೆ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದಾಗ ತಲೆನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲತೆ

ಆಕಳ ಹಾಲಿನ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು.

ರಾತ್ರಿ ಅಂಧತ್ವ

ತ್ರಿಫಲದ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಅಂಧತ್ವ(ಇರುಳುಗಣ್ಣು)ವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.





ಪಿತ್ತಗಾದರಿ

ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಸೈಂಧವ ಲವಣದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಬೆವರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಪಿತ್ತಗಾದರಿಯೂ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಷದ ಪ್ರಭಾವ

ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಹಾವು ಕಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅರ್ಧಪಾವು ಆಕಳ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೊರಹಾಕಬಹುದು.

ನಶೆ

ಎರಡು ಚಮಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಚೀನೀ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮದ್ಯದ ಅಮಲು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಿದ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಸಕ್ಕರೆ- ತುಪ್ಪವನ್ನು ನೆಕ್ಕಿಸುವುದರಿಂದ ನಶೆ ಇಳಿಸಬಹುದು.

ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ

ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ 10 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ಆಕಳ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಅವರ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಈ ತುಪ್ಪದಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕೆಲ ದಿನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಖಂಡಿತ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

'ಜ್ವಾಸಾ' ಎಂಬ ಮುಳ್ಳಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗವನ್ನು ತೊಲಗಿಸಬಹುದು.

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು

ತುಪ್ಪ ತಂಪು ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪ ಸವರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಮ್ಮು

ಆಕಳ ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಸೇರಿಸಿ

ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ

ಆಕಳ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೊಂಚ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಸಾಕು, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆ

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪದ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಸೀಳುವಿಕೆ

ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಕೋಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು, ತುಟಿ, ನಾಭಿಯ ಮೇಲೆ ತುಪ್ಪ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಕೋಮಲವಾಗಿ, ಸೀಳುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಹಾನಿಗಳೂ ಇವೆ!

ತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆ ಅತಿಯಾದರೆ ಹಾನಿಗಳೂ ಇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್ ಸಾಲ್ವಂಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಕರಗದ ವಸ್ತುಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತುಪ್ಪದ ಸೇವನೆ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಜ್ವರ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮುರಿಯುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ತುಪ್ಪದ ಶುದ್ಧತೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭದ ಆಸೆಗಾಗಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇದಸ್ಸು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಶೇಂಗಾಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನೂ ಕುದಿಸಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಸೀ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಸಬಹುದು.

1. ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಖಾದ್ಯ ತೈಲ ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ. ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ತೈಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯದೆ ತೇಲುತ್ತದೆ. ಅದು ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ ತಳದಲ್ಲಿ ಕೂಡುತ್ತದೆ.
2. ಒಣಗಿದ ಮಣ್ಣಿನ ಗಡಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೊಂಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಉಜ್ಜಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಅದು ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ (ಚಾಕ್‌ಪೀಸ್) ದ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರೆ ಅದು ಕಲಬೆರಕೆಯ ತುಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯ ಪದಕೋಶ

- **Hernia (ಹರ್ನಿಯ) - ಅಂಗಜಾರುವಿಕೆ :** ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಗವು ಅದು ಇರುವ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಅದನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದಿರುವ ಪೊರೆ ಅಥವಾ ಆವರಣದ ಒಂದು ದುರ್ಬಲ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಜಾರುವುದು. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವ ಆವರಣಗಳಿಂದಾಗ ಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿಯಾದ ಕೆಮ್ಮು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ದೇಹದೊಳಗಿನ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು, ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆ, ಗ್ಯಾಂಗ್ರಿನ್ ಮೊದಲಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
- **Insomnia (ಇನ್‌ಸಾಮ್ನಿಯ) - ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ :** ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ನಿದ್ರೆ ಬಂದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಾಗದಿರುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಹು ಬೇಗ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಸಾಲದೆನಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳು, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ, ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮೇನಿಯ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕಗಳಂಥ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇವೆಲ್ಲಾ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- **Hypersomnolence (ಹೈಪರ್‌ಸಾಮ್ನೋಲೆನ್ಸ್) - ಅತಿನಿದ್ರೆ :** ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸುವುದು. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಕಡಿಮೆ ರಸದೂತವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು, ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬೀಳುವುದು, ಮಿದುಳುಗಡ್ಡೆಗಳು, ಮಿದುಳು ಜ್ವರ, ಅತಿಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ನಿದ್ರಾಹೀನರಾಗುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳು.
- **Hypertension (ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಶನ್) - ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ:** ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ $^{120}/_{180}$ mmHg ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು, 110 - 140/70 - 90 mmHg. ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಈ ಪದ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು, ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು, ಬೊಜ್ಜು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮೊದಲಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- **Impotence (ಇಂಪೊಟೆನ್ಸ್) - ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯ :** ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನವು ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲಲಾಗದಿರುವುದು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಬಂದ ಶಿಶ್ನದ ವಿರೂಪಗಳು, ಗದಗಟ್ಟು, ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್, ಮಧುಮೇಹ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ತೊಂದರೆ, ನರಗಳಿಗುಂಟಾದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಇವೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ.
- **Phobia (ಫೋಬಿಯ) - ಭ್ರಮಾಭಯ :** ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತು, ಸಂದರ್ಭ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅನಗತ್ಯ ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಪಕ ಭಯ ಇರುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ.
- **Dentist (ಡೆಂಟಿಸ್ಟ್) - ದಂತವೈದ್ಯ :** ಹಲ್ಲುಗಳ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯ.
- **Gynaecologist (ಗೈನಕಾಲಜಿಸ್ಟ್) - ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞ :** ಸ್ತ್ರೀರೋಗಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯ. ಇವನು ಪ್ರಸೂತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ತಜ್ಞನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.
- **Gonococcus (ಗೋನೋಕಾಕಸ್) :** ಗೊನೇರಿಯ ಎಂಬ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಒಂದು ದುಂಡಗಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೆರಡು ಜೊತೆಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಡಿಪ್ಲೋಕಾಕ್ಕೆ (Diplococci) ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- **Eczema (ಎಗ್ಸಿಮ) - ಇಸಬು :** ಇದೊಂದು ಚರ್ಮರೋಗ. ಇದರಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಅವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಕಲೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತುರಿಕೆಯುಂಟುಮಾಡಿ ನೀರನ್ನು ಸೂಸುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ರೋಗ, ಅಲರ್ಜಿ, ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- **Dermatologist (ಡರ್ಮಟಾಲಸಿಸ್ಟ್) ಇಸಬು :** ಇದೊಂದು ಚರ್ಮರೋಗ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಅವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಕಲೆಯಾಗುತವೆ. ಇದು ತುರಿಕೆಯುಂಟು ಮಾಡಿ ನೀರನ್ನು ಸೂಸುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ರೋಗ, ಅಲರ್ಜಿ, ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- **Dermatologist (ಡರ್ಮಟಾಲಜಿಸ್ಟ್) - ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞ :** ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞನಾಗಿ ರುವ ವೈದ್ಯ.

ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಆಹಾರ, ಅಸಮಂಜಸ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅಜೀರ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ- ಉಪವಾಸ. ಅನ್ನಾಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಹಣ್ಣು, ಹಾಲು, ನಿಂಬೆರಸ ಮುಂತಾದ ಹಗುರ ಹಾಗೂ ಸುಪಾಚ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದೇ ಉಪವಾಸ. 'ಲಂಘನಂ ಪರಮೌಷಧವಮ್' ಎನ್ನುವಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಲು 'ಉಪವಾಸ' ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಇದು ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳ ಒಂದು ಅಂಗವೂ ಹೌದು. ಚತುರ್ಥಿ, ಏಕಾದಶಿ, ಹುಣ್ಣಿಮೆ, ಪ್ರದೋಷ ಅಥವಾ ವಾರದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನದಂದು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿತವೇ ಅಡಗಿತ್ತು. ಇಂದಿಗೂ ಈ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿದೆಯಾದರೂ ಪ್ರಮಾಣ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ.

ಆದರೆ ಕೆಲವೆಡೆ ಉಪವಾಸ ವ್ರತವು ತನ್ನ ಮೂಲಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವ ಮುಂಚಿನ ದಿನ ಮತ್ತು ನಂತರದ ದಿನ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಲಾಭವಾಗುವ ಬದಲು, ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಉಪವಾಸದ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಫಲ ದೊರೆಯಬಲ್ಲುದು.

ಕೆಲವರು ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವಾಗ 'ಉಪಹಾರ'ವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವಾಗ ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಪರೋಟ, ಆಲೂ ಚಿಪ್ಸ್, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಂಥ ಉಪವಾಸವೋ ದೇವರೇ ಬಲ್ಲ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಉಪವಾಸ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಲೇಸು!

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಉಪವಾಸವೂ ಒಂದು ಪ್ರಬಲ ಸಾಧನ. ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಕೆಲವರಿಗೆ 'ಉಪವಾಸ'ದ ಲಾಭ ದೊರೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಏಕೆ?



ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

ಉಪವಾಸ ವ್ರತದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ದಿನಪೂರ್ತಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು. ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಎನಿಸಿದರೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕವನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ನೀರು ತಣ್ಣಗಿರಲಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಕೇವಲ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಮೋಸಂಬಿ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಕ ತತ್ವ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಸುಪಾಚ್ಯವೂ ಹೌದು. ಟೊಮೆಟೊ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣಿನ ಸೂಪ್ ಕೂಡ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ನೀಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬಿಸಿಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಮನದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳಿರಲಿ. ದೇವರಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಉಪವಾಸ ವ್ರತದಲ್ಲಿ ಕರಿದ, ಹುರಿದ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ಮಿಠಾಯಿಗಳು ವರ್ಜ್ಯ. ತುಂಬಾ ತಡವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಪರಿಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ, ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಉಪವಾಸ ಮುಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಕೆಲವರು ಉಪವಾಸ (ಸತ್ಯಾಗ್ರಹದಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ) ಮುಗಿದ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಉಪವಾಸದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಮರುದಿನವೂ ಸುಪಾಚ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹೆಚ್ಚಿಸದೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಉಪವಾಸ ಮುಗಿದ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ●

ಮಲೇರಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಕ ಮೀನು!

ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮಡ್ಡಿ ಲೋಚ್ ಎನ್ನುವ ಮೀನಿದೆ. ಇದು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸೊಳ್ಳೆಯ ಸಂತತಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಲಾರ್ವಾಗಳನ್ನು ಇದು ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಫಿಲಿಡೆಲ್ಫಿಯಾದ ಅಮೆರಿಕನ್ ಸೊಸೈಟಿ ಫಾರ್ ಟ್ರಾಪಿಕಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಮತ್ತು ಹೈಜೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಚುರಪಡಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಮೀನುಗಳ ಕೃಷಿ ಮಾಡಿದರೆ ಮಲೇರಿಯಾವನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಂಬೋಣ. ಎಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಲಾರ್ವಾ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿರುತ್ತವೋ ಅಂತಹ ಸರೋವರಗಳಿಗೆ, ಕೆರೆಗಳಿಗೆ, ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಈ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದು. ಆಗ ಅವುಗಳು ಲಾರ್ವೆ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾದ ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಯವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಕೃಷಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮೀನುಗಳನ್ನು ಬೇಕಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಎಲ್ಲಾ ಲಾರ್ವಾಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಅವು ತಿಂದು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಹರಡಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬಹಳ ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜು ಹಳ್ಳಿಗರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ●



ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಆದರೆ ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಗರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣರ ನಡುವೆ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸೇವನೆಯ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಆಹಾರದ ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರವು 'ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದರೂ ಕಡಿಮೆ ಸತ್ವ' ಎಂಬ ಒಗಟು ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಬಾಧಿತ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಂಗೆಡಿಸುವಷ್ಟಿದೆ.

● ಪೇರೂರು ಜಾರು

ಹೆಚ್ಚಿದ ಊಟ ತಗ್ಗಿದ ಸತ್ವ

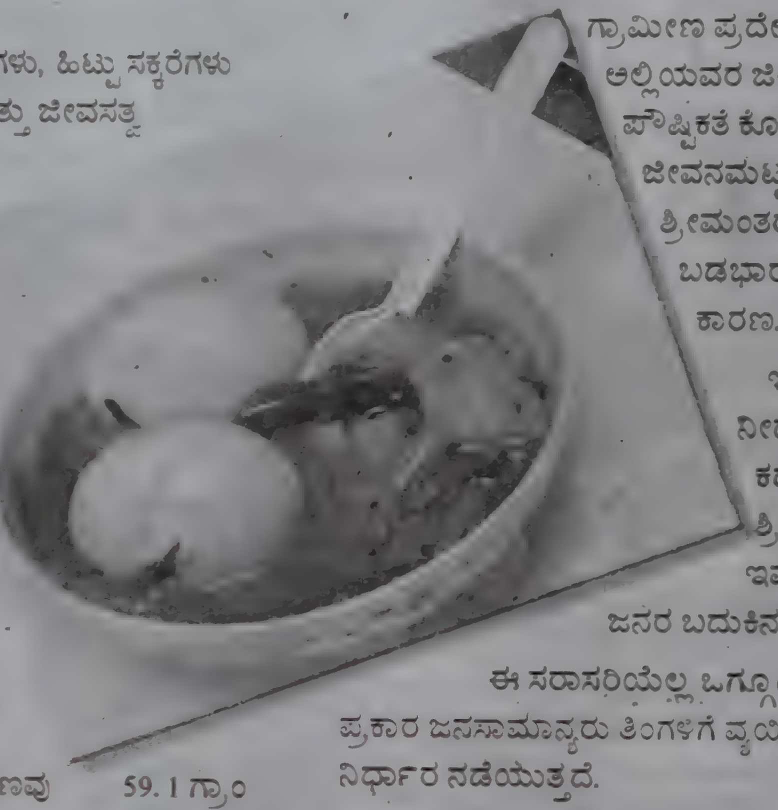


ನ್ಯಾಶನಲ್ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಸರ್ವೆ ಆರ್ಗನೈಜೇಶನ್ (NSS) 1999-2000ದ ಪರಿಷ್ಕೃತ ವರದಿಯು ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತದ ಹೀನ, ದೀನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕನ್ನಡಿ ಹಿಡಿದಿದೆ. ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಾದ ಸಿ.ಪಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಮತ್ತು ಜಯಂತಿ ಘೋಷ್ ಅವರು ಇದನ್ನು 'ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಕನ್‌ಸಪ್ಶನ್ ಪಜಲ್' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತೀಯರ ಆಹಾರ, ಶಕ್ತಿ (ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ) ಸೇವನೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕುಂದುತ್ತ ಸಾಗಿದೆ. 55ನೇ ಸುತ್ತಿನ ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆಯು ಇದನ್ನು ಕಳವಳಕಾರಿ ಅಂಶವಾಗಿ ಕಂಡಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಭಾರತೀಯರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸೇವನೆಯು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ಅದು ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಭಾರತದ ಆರ್ಥಿಕತೆ ವೃದ್ಧಿಸಿದೆ ಎಂಬುದರ ಅರ್ಥವೇನು? ಒಂದು, ಹಣ ಶ್ರೀಮಂತರನ್ನೇ ಸೇರಿದೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಭಾರತೀಯ ಇಂದು ಇತರೆ ಬಾಬತ್ತಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಾದ ಪ್ರೋಟಿನುಗಳು, ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಹಿಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಗಳು (ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್), ಲವಣ-ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವ (ವಿಟಮಿನ್)ಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಆಹಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್. ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು ಇವನ್ನೇ. ಇಂದು ಜನರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹಳ್ಳಿಗರು ಪೇಟೆಯವರಿಗಿಂತ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದಾರೆ.



ಭಾರತೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣರು ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣಿಗರು ಪ್ರತಿದಿನ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸರಾಸರಿ 2149 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು 2156 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಶಕ್ತಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾನವ ಸೇವಿಸುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಿಲೊ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೋಟಿನು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣವು 59.1 ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ 58.5 ಗ್ರಾಂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಹಳ್ಳಿಗರಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ವರುಷದಿಂದ ವರುಷಕ್ಕೆ ತಗ್ಗಿದರೆ, ಪಟ್ಟಣದವರಲ್ಲಿ ವರುಷದಿಂದ ವರುಷಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

1972ರಿಂದ 2000ದ ನಡುವೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವು ಸರಾಸರಿ 100 ಕ್ಯಾಲೊರಿಯಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಸರಾಸರಿ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣವು ತಗ್ಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಹಳ್ಳಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆ ಅಧಿಕರಿಸಿದ್ದು, 'ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದೆ; ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತ ತಪ್ಪು ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದೆ' ಎಂದು ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ದುಡಿಮೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೇವನೆ ತೀರಾ ಬಾಧಕವೇನಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾಂತ್ರಿಕ ನೆರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದೇ ಕೆಲಸ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲು ಕಾರಣ. ಅದೇ ರೀತಿ ಉತ್ತಮ ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಅವರ ದುಡಿಮೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶವೂ ನಗರೀಕರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿಯವರ ಜೀವನಮಟ್ಟವನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕೊರತೆ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಜೀವನಮಟ್ಟ ಎತ್ತರಗೊಂಡ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹಳ್ಳಿಗರು ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಿಲ್ಲ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತವು ಇನ್ನೂ ಬಡಭಾರತವಾಗಿರುವುದೇ ಈ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಕಾರಣ.

ಇನ್ನು, ಈ ಸರಾಸರಿ ಕೂಡ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಒಗಟು. ಕಡುಬಡವರ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆನ್ನಿಗಂಟಿದ್ದರೆ, ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಡೊಳ್ಳು ಬಂದಿದೆ. ಇವರೆಡರ ಸರಾಸರಿಯು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರ ಬದುಕಿನ ತಪ್ಪು ಚಿತ್ರಣವನ್ನಷ್ಟೇ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಸರಾಸರಿಯೆಲ್ಲ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ. ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್. ಪ್ರಕಾರ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ವ್ಯಯಿಸುವ ವೆಚ್ಚದ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ನಿರ್ಧಾರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರು ಸೇವಿಸುವ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಸೊನ್ನೆ ಎಂದರೂ ಸರಿ. ಆದರೆ ಸರಾಸರಿ ರೀತ್ಯಾ ಅವರು ನಗರವಾಸಿಗಳ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಂತರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲು ಪಡೆದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅವರಿಗೂ ದಕ್ಕುತ್ತಿದೆ ಎಂಬಂಥ ಮಾಯೆಯೊಂದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾರೆ.

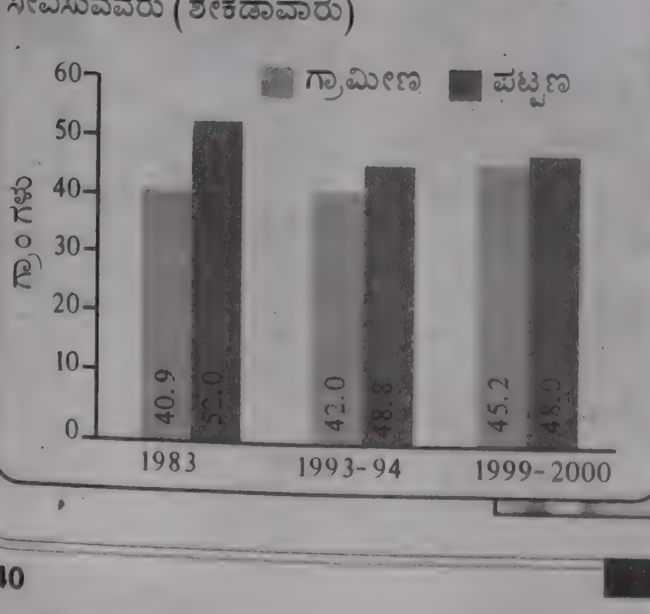
ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೇವನೆಯೆಂಬುದು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೇ ಅತಿಯಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣರು ಶೇ.68, ಪಟ್ಟಣಿಗರು ಶೇ.55ರಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೇ ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೋಟಿನು ಆಗರಗಳೆಂದರೆ ಮಾಂಸ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ, ಬಟಾಣಿಗಳಂಥವು. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.

ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವನೆಯ ಮಟ್ಟದ ಒಗಟು ಹೀಗಿದೆ ನೋಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಅಮೆರಿಕ ಸಂಯುಕ್ತ ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೇವನಾ ಪ್ರಮಾಣ 2800 ಕಿಲೊ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾಕ್ಕೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣ 2700 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೊರಿ. ಆದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ 1810 ಕ್ಯಾಲೊರಿಯಿಂದ ಒಬ್ಬನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇದ್ದು ಬಿಡಬಹುದಂತೆ.

ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್.ನ ಐದನೇ ಸುತ್ತಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬನಿಗೆ 2700

ಸತ್ಯದರ್ಶನ

ಸರಿಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೇವಿಸುವವರು (ಶೇಕಡಾವಾರು)

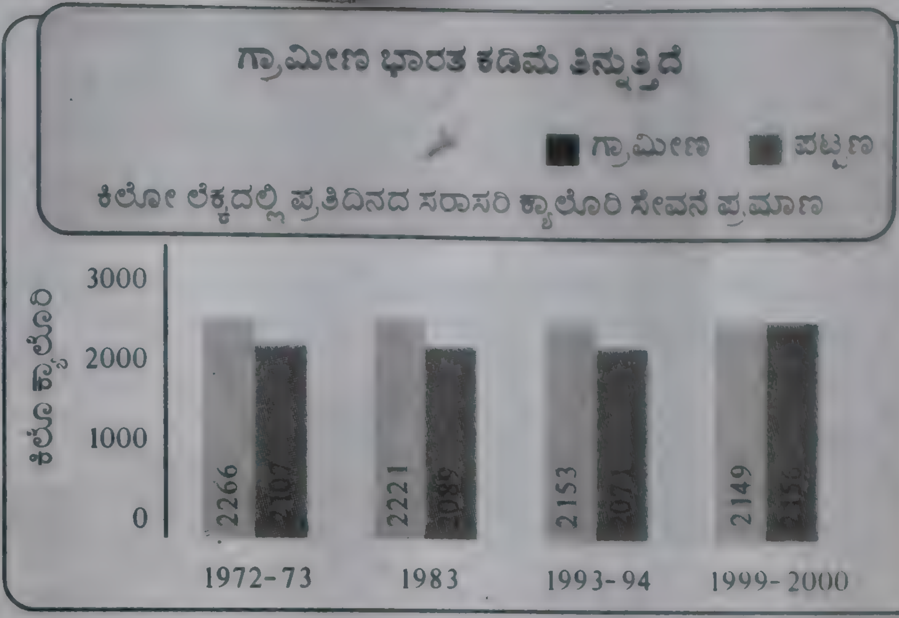




ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ? 20ರಿಂದ 39ರ ಪ್ರಾಯದವರಿಗೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ದುಡಿಮೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದಂಥವನ್ನೂ ಇವು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಶ್ರಮದಾಯಕ ದುಡಿಮೆಯವರಿಗೇ ಸೂಕ್ತ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ದಕ್ಕುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯಾಗಿದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಕಳವಳಕಾರಿ ಸಂಗತಿ ಇದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯು ಶೇ.90ರಷ್ಟೇ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಅಗತ್ಯ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದವರ ಪ್ರಮಾಣವು ಶೇ.52ರಿಂದ 1983ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಶೇ. 48ಕ್ಕಿಳಿದು, ಅಲ್ಲಿಗೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಪಟ್ಟಣಿಗರ ಕತೆ. ಆದರೆ ಹಳ್ಳಿಗರಲ್ಲಿ 1983ರಲ್ಲಿ ಶೇ. 40 ಜನರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಕೊರತೆಯಿದ್ದದ್ದು 1999-2000ದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಶೇ.ಕ್ಕೆ 45 ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

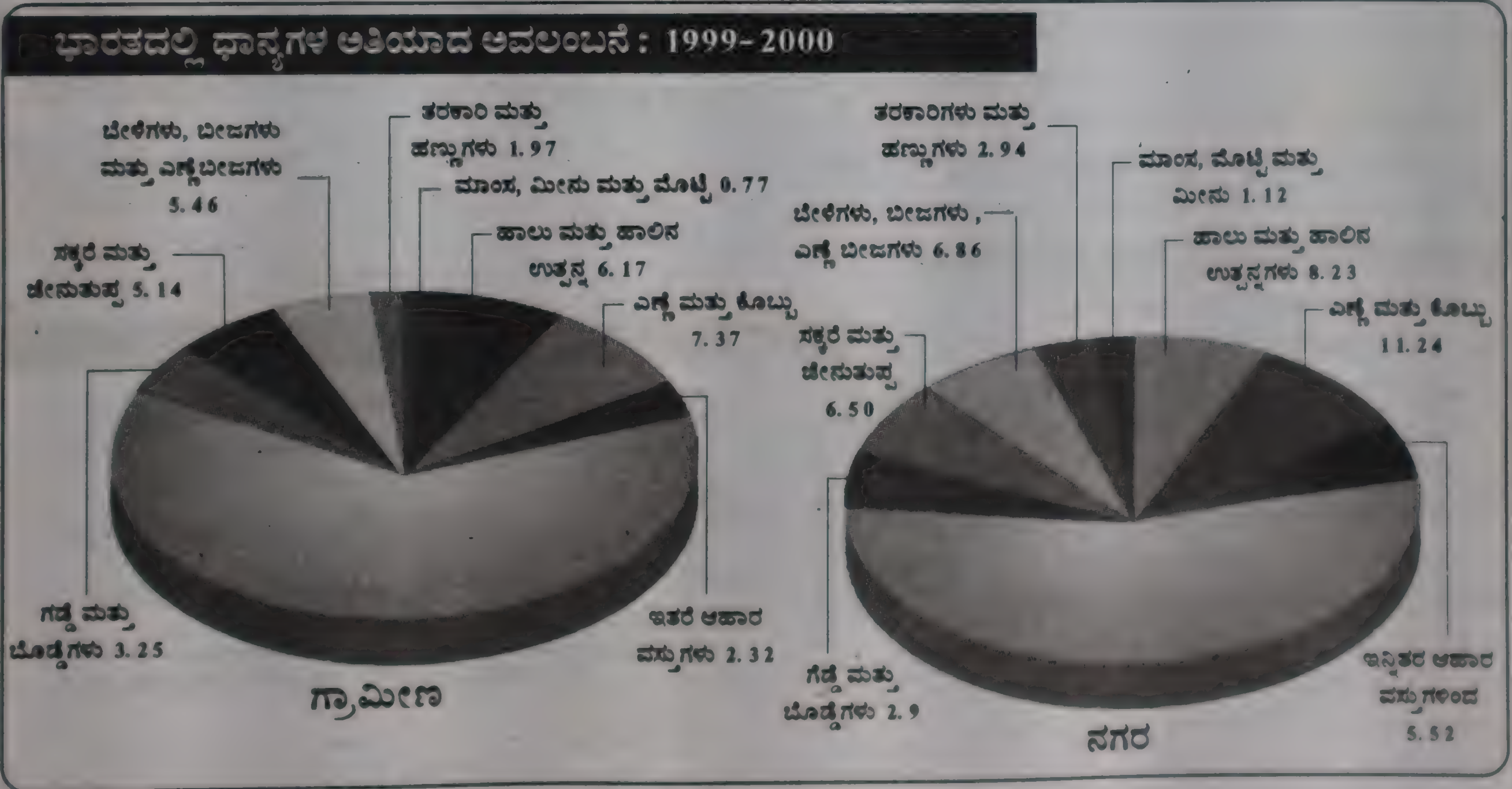
ಇದು ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಮಟ್ಟದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವಾದರೆ, ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ದಾರುಣವಿದೆ. ಅಸ್ಸಾಮ್, ಗುಜರಾತ್, ಕೇರಳ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ತಮಿಳುನಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರಾ ನಿಕೃಷ್ಟವಿದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅಸ್ಸಾಮದ ಹೊರತಾಗಿ ಈ ರಾಜ್ಯಗಳವರ ತಲಾ ಆದಾಯವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತಲಾ ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆಯೇ ಇದೆ. ಆಂಧ್ರದಲ್ಲಂತೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಂತರ ಅಗಾಧವಾಗಿದೆ.



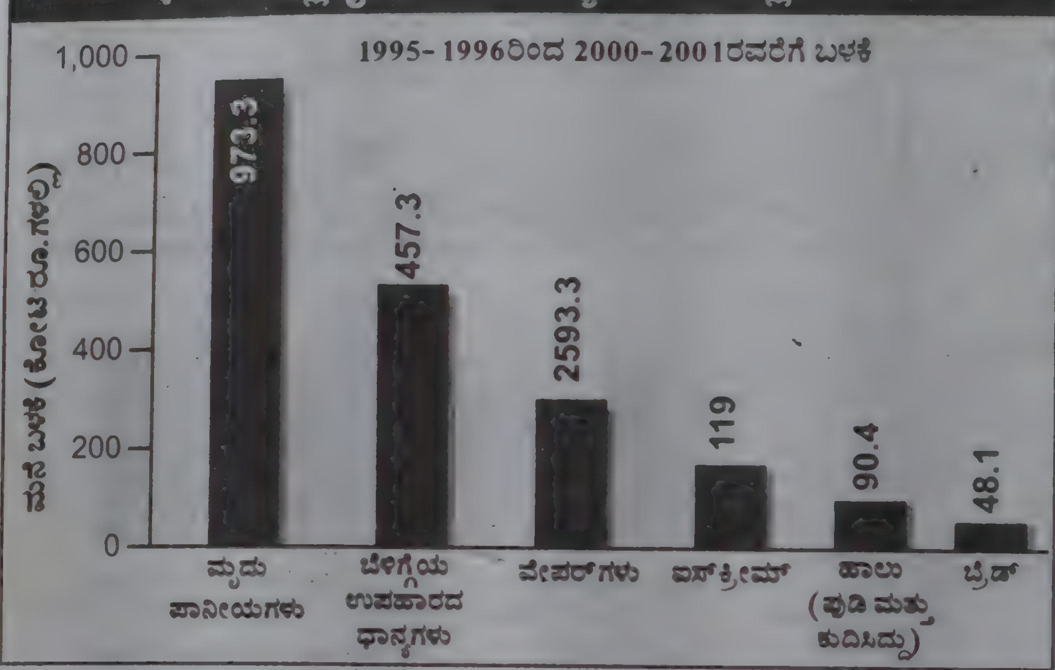


ದಿಗಿಲುಗೊಳಿಸುವ ಅಂಶಗಳು

ಹೈದರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯಾಶನಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಶನ್ ಮಾನಿಟೋರಿಂಗ್ ಬ್ಯೂರೋ (NNMB)ವು ಪ್ರತಿ ರಾಜ್ಯದ ಎಂಟೆಂಟು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಂತೆ 120 ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯು ಹಳ್ಳಿಗರ ಊಟದ ಸತ್ವ ಹೀನತೆಯನ್ನು



ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ ಸಂಬಂಧಿ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿನ ತೇಜಿ



ಬಯಲಾಗಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 90 ಗ್ರಾಮಗಳು 1975-1979 ಮತ್ತು 1988-1990ರಲ್ಲಿಯೂ ಸಮೀಕ್ಷೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದವು. 1996-97ರಲ್ಲಿ ಕೇರಳ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಕರ್ನಾಟಕ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಗುಜರಾತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ನಡೆದವು. ಅವು ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಬದುಕಿನ ಒಗಟನ್ನು ಒಂದಷ್ಟು ತೆರೆದಿಟ್ಟವೆ.

- ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮಿಲೆಟ್‌ಗಳು (ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ನವಣೆ, ಸಾವೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಗುಜರಾತ್, ಕರ್ನಾಟಕ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಬಹುಪಾಲನ್ನು ಆವರಿಸಿರುತ್ತವೆ. 1975-1979 ಮತ್ತು 1996-1997ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ತಿನ್ನುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕುಸಿತ ಕಂಡುಬಂತು.
- ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿರುವ, ದಿನಕ್ಕೆ 40 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದ ಹೊರತು ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆ ಅಗತ್ಯದ 40 ಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ 15 ಶೇಕಡಾ ಇದ್ದರೆ, ಕೇರಳದಲಿ ಶೇ. 57 ಇದೆ. ಇದು ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರದ ವಿಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯ ನಿತ್ಯದ ಅಗತ್ಯ 40 ಗ್ರಾಂ ಇದ್ದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣವು ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 17ರಿಂದ 27 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಕುಂಬಳಗಳು, ಕೋಡುಗಳು, ಅವರೆ, ಹೂಕೋಸು, ಬದನೆಯಂಥ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 60 ಗ್ರಾಂ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. 12ರಷ್ಟು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿದ್ದರೆ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 53ರಷ್ಟಿದೆ.

1975-1979ರಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಎಂಟು ಗ್ರಾಂ ಇದ್ದದ್ದು 1996 - 1997ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ 15 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯು ಇದೇ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ 54 ಗ್ರಾಂನಿಂದ 44 ಗ್ರಾಂಗೆ ಇಳಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಗುಜರಾತಿನ ಹೊರತು ಬೇರೆಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣವಾದ ದಿನಕ್ಕೆ 150 ಮಿ.ಲೀ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಷ್ಟೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಎನ್‌ಎನ್‌ಎಂಬಿಯ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳಂತೆ ನಿತ್ಯ ಅಗತ್ಯದ 60 ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 70 ಮಾತ್ರ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಸೇವನೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಶಕ್ತಿ ಸೇವನೆ ಶೇ.75 ಮಾತ್ರ ಇದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಂಥವುಗಳನ್ನೂ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮವರು ಉಣ್ಣುತ್ತಾರೆ.

NNMB ಸಮೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಲಾ ವರಮಾನ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿದೆ. ಅದೇ ವೇಳೆ 1975-1979ರಿಂದ 1996-1997ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ಕುಟುಂಬದವರು ಹೊಂದಿದ್ದ ಒಟ್ಟು ಭೂಮಿ ಶೇ. 30ರಿಂದ 41ಕ್ಕೆ ಏರಿದ್ದು ಆಮೇಲೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಜರುಗಿಲ್ಲ. ಮನೆತನಗಳ ಭೂಮಿ ಕಾಣಿಕೆಯು ಐದು ಎಕರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಮೇಲೆ ಎನ್‌ಎನ್‌ಎಂಬಿಯು ಗ್ರಾಮೀಣ ಆಹಾರ ನೀತಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ.

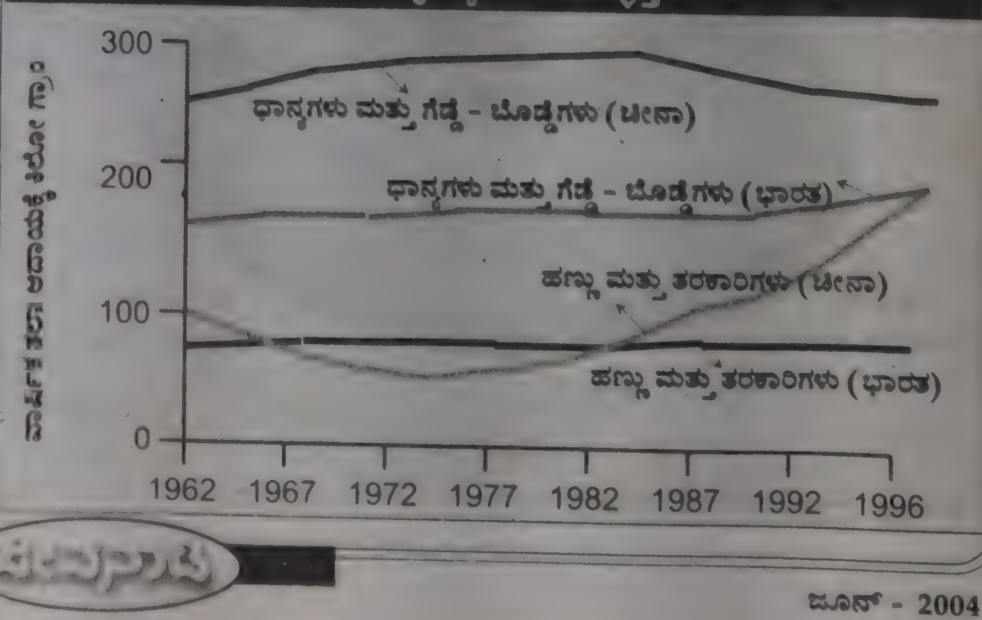
ಕಳೆದ 20 ವರುಷಗಳಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬಗಳ ಭೂಒಡೆತನಗಳ ಆಕಾರ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತ ಸಾಗಿದ್ದು ಆಹಾರದ ಅಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಯಾವ ನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ನೋಡಿದರೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ತೀರಾ ನಗಣ್ಯವಿದೆ. ಭೂಹೀನರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇದು ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ಜನರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಅವಕಾಶವನ್ನೇ ನೀಡಿಲ್ಲ.

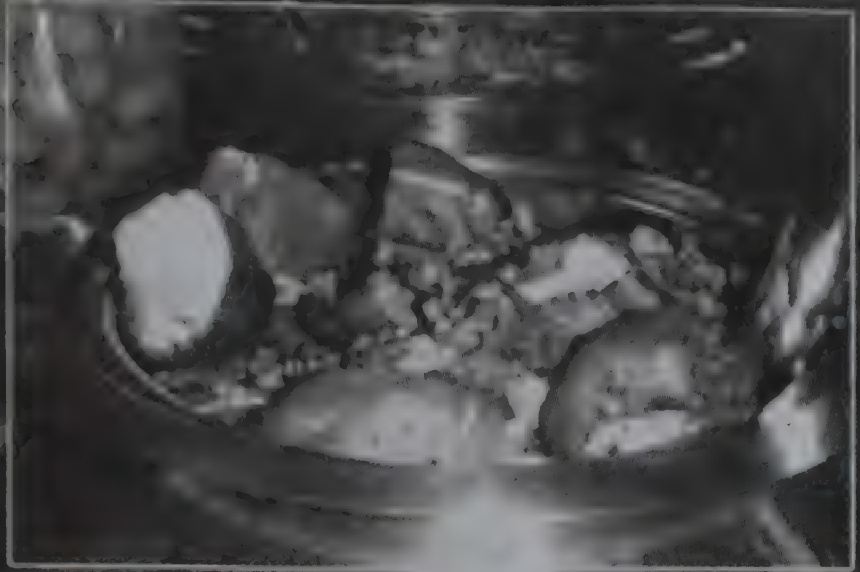
ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟ. ಭಾರತದ ಜನ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜನ ಬಡವರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅವರು ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನೂ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಸಮತೂಕದ ಆಹಾರದ ಕಲ್ಪನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೀಡಾಗುತ್ತಿರುವುದು ವಿಷಾದಕರ ಸಂಗತಿ.

ಅಲ್ಲಿದೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಭೂಮಿ

ಅಮೆರಿಕದ ಬಾಸ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಾರ್ತ್-ಈಸ್ಟರ್ನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಶಿಲ್‌ಮನ್ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಾಹಕರು ವಕೀಲರು ಮತ್ತಿತರರು ಎರಡು ದಿನದ ವಿಶೇಷ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು. "ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗುತ್ತಿರುವ ಬೊಜ್ಜಿನತ್ತ ಕಾನೂನು ನೋಟ" ಎಂಬುದು

ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯಮಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ





ಇಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಸದರಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಡಿ ನಡೆದ ಈ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದಾವೆ ಹಾಕುವ ವಿಚಾರ ಚರ್ಚಿತವಾಯಿತು. ಜಗತ್ತಿನ ಈ ' ಬಗೆಯ ಮೊದಲ ಸಭೆಯಿದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ತುಂಬುವ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್ ಕಂಪೆನಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕಾನೂನು ಸಮರ ನಡೆಸಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳು ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ದೂರಲಾಯಿತು. ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳು ಜನರು ಅದರ ಚಟಕ್ಕೆ ಬೀಳುವಂತೆ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ಬಗೆಗೆ ದಾಳಿ, ತನಿಖೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ, ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಹೋರಾಡಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. 'ಫುಡ್ ಪಾಲಿಟಿಕ್ಸ್' ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕ, ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ವಿ.ವಿ.ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಪ್ರೊ. ಮರಿಯನ್ ನೆಸ್ಟಲ್‌ರು "ಯುವ, ಬಾಲ, ವಯಸ್ಕ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಬೊಜ್ಜು ಅಮೆರಿಕದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೇ ಸವಾಲು ಹಾಕಿದೆ" ಎಂದು ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳವರ ತಂತ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ತಂಬಾಕು ವಿರೋಧಿ ಚಳುವಳಿಗಾರ ರಿಚರ್ಡ್ ಡ್ರಯಾನಾರ್ಡ್, ಪ್ರೊ. ಜಾರ್ಜ್ ಬಂಜಾಫ್ ಮೊದಲಾದವರು ದಾವೆ ಹೂಡುವುದರತ್ತ ಒತ್ತು ನೀಡಿದರು.

ಅದರ ಮುನ್ನಾದಿನ ಕಳೆದ ಜನವರಿ 27ರಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ 'ದಿ ಪರ್ಸನಲ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸಿಬಿಲಿಟಿ ಇನ್ ಫುಡ್ ಕನ್‌ಸಂಪ್ಷನ್ ಆಕ್ಟ್' ಮಂಡಿತವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಬಂದ ಮಸೂದೆ ಎಂಬುದು ಭಾರಿ ಗದ್ದಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಆ ಮಸೂದೆಯಂತೆ, ತಿಂದು ದಪ್ಪಗಾಗುವವರೆಲ್ಲ ನೇರವಾಗಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಫುಡ್ ಕೋರ್ಟ್ ಬೇರೆಯೇ ಬರಲಿದೆ.

ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಯಾದಂತೆ ಈಗ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿನ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಶೇ. 61ಮಂದಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 13 ಮಂದಿ ಬೊಜ್ಜು ಬಾಧಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಂಡಿಮೆಂಟ್ಸ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಸ್ನ್ಯಾಕ್ಸ್, ಬೇಕರಿಯಂಥವು ಅಮೆರಿಕನ್ನರ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿವೆ.

ಕೊಬ್ಬಿನ ಹೊಸ ವಸಾಹತುಗಳು

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳು ಇಂದು ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರ ಬದಲಾವಣೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿವೆ. ಇದು ನಾನಾ ಒಳಕೊಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

- ಆಹಾರ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ವಿತರಣೆಗಳ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಬಂಡವಾಳಶಾಹಿ ಆರ್ಥಿಕತೆಯು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಗರ ಹಾಗೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರದಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರದತ್ತ ಜನರು ವಾಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲಿಶ್ ಧಾನ್ಯಗಳು ರೂಢಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ.
- ಊಟದ ಟೇಬಲ್ಲಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನತೆ, ತರಹೇವಾರಿ ಆಹಾರ ಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆದಾಯ, ನಗರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ವಿತರಣಾ ವಾಹಿನಿ ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳಷ್ಟೇ ಇದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತವೆ.
- ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು, ಪರಿಷ್ಕೃತ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಕಡಿಮೆ ನಾರುಸತ್ವದತ್ತ ಆಹಾರ ಶೈಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪಡೆಯುವ ಆಹಾರಗಳು ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ನಾರುಸತ್ವ ನೀಡುವಂಥ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಆಹಾರದ ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ವಿತರಣೆ ವೃದ್ಧಿಯೂ ಆಹಾರ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದೆ. 1972ರಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಆಹಾರ ವ್ಯವಹಾರವು 22,400 ಡಾಲರ್ ಇದ್ದದ್ದು 1998ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ 43,800 ಶತಕೋಟಿ ಡಾಲರ್‌ಗೆ ಏರಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಆಹಾರದ ಪಾಲು ಶೇ. 11 ಇದೆ.

ಇದು ಆಹಾರ ಸಂಬಂಧಿ ಕಂಪೆನಿಗಳು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಪೋರೇಷನ್‌ಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ದೂರದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹ, ಸಂಸ್ಕರಣೆ, ಶೇಖರಣೆ, ವಿತರಣೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟು ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಮಾಡಲು ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವಿಶ್ವ ವ್ಯಾಪಾರ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳನ್ನು ಸಂರಚನಾ

ಕೊರತೆಯ ಭಾರತ

ನಿಶ್ಚಿತ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಶೇ. 90ಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೇವಿಸುವವರ ರಾಜ್ಯವಾರು ವಿವರ

	ಪಟ್ಟಣ		ಗ್ರಾಮೀಣ	
ರಾಜ್ಯಗಳು	1983	1999-2000	1983	1999-2000
ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ	53.8	50.8	39.3	51.0
ಅಸ್ಸಾಮ್	49.9	46.6	48.8	61.5
ಬಿಹಾರ	44.4	43.5	39.6	45.9
ಗುಜರಾತ್	52.1	51.3	46.7	53.6
ಹರ್ಯಾಣ	43.5	46.2	27.5	30.2
ಕರ್ನಾಟಕ	48.8	51.2	42.3	54.0
ಕೇರಳ	55.9	52.5	61.2	51.6
ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ	44.6	49.1	33.7	50.7
ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ	57.1	52.7	44.4	52.4
ಒರಿಸ್ಸಾ	35.7	31.0	46.2	42.1
ಪಂಜಾಬ್	48.1	44.6	24.1	31.0
ರಾಜಸ್ತಾನ	42.6	34.5	28.8	24.3
ತಮಿಳುನಾಡು	65.6	55.0	62.9	65.2
ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ	52.1	46.5	31.0	32.9
ಪಶ್ಚಿಮಬಂಗಾಳ	53.1	49.0	53.6	47.8

1998ರಂತೆ ಪ್ರಮುಖ ಎಂಟು ಕೃಷಿ ವ್ಯವಹಾರಿಗರು

	ಮಾರಾಟ (ಶತಕೋಟಿ ಡಾಲರ್‌ಗಳು)	ಲಾಭ (ಶತಕೋಟಿ ಡಾಲರ್‌ಗಳು)	ಮುಖ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು
ಫಿಲಿಪ್ ಮೋರಿಸ್	56.11	6.31	ತಂಬಾಕು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೀವರೇಜಸ್.
ಕಾರ್ಗಿಲ್	51.00	4.08	ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಬೀವರೇಜಸ್.
ಯುನಿಲೀವರ್	50.06	7.94	ಎಣ್ಣೆಗಳು, ಡೈರಿ, ಬಿವರೇಜಸ್, ಊಟ.
ನೆಸ್ಟಲ್	49.96	4.11	ಬಿವರೇಜಸ್, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ.
ಪೆಪ್ಸಿಕೋ	20.92	1.49	ಬಿವರೇಜಸ್, ಸ್ನ್ಯಾಕ್ಸ್
ಸೆಲಾಲೀ	20.01	—0.53	ಮಾಂಸ, ಬೇಕರಿ.
ಕೋಕಾಕೋಲಾ	18.87	4.13	ಬಿವರೇಜಸ್, ಆಹಾರಗಳು.
ಮ್ಯಾಕ್‌ಡೋನಾಲ್ಡ್	11.41	1.64	ರೆಸ್ಟಾರೆಂಟ್‌ಗಳು.

ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ ಬಹುಪಾಲು ಸಫಲವಾಗಿರುವುದೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ನವ ವಸಾಹತುಶಾಹಿ ಬಲಿಯುತ್ತಿದೆ.

ಭಾರತ-ಚೀನಾಗಳ ಉದಾಹರಣೆ

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಕೆನಡಾದ ಟೊರಂಟೋ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸೂಸನ್ ಹಾರ್ಟನ್‌ರು ಭಾರತ ಮತ್ತು ಚೀನಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಚೀನಾ ಮಧ್ಯಮ ಆದಾಯದವರನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸಿದರೆ, ಭಾರತ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯದವರನ್ನು ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳುವ ಸೂಸನ್‌ರು, ಈಗ ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತೀರಾ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವಿಕಾಲೀನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಹಾರ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳ ಅನುಭವ ತುಂಬ ವಿಭಿನ್ನವಾದುದು.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯುವಿಕೆಯು 100ರಿಂದ 150 ವರುಷಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಿದೆ, ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆ, ವರಮಾನವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಇದು ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ.



ಕೆಟ್ಟ ತುತ್ತು

1970ರ ಬಳಿಕ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಥದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಟ್ಟ ಕುಂದುತ್ತಲೇ ಬಂತು. ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತ ಬಂತು. ಸತ್ವದ ವಿಷಯ ಬದಿಗೆ ಬಿತ್ತು.

ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕತೆಯೂ ಕುಗ್ಗುತ್ತ ನಡೆದು ಭಾರತವು ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಹೊರೆಗೆ ಬಿತ್ತು. ಈಗ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ತೊಡೆಯಲು ಅದು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಗುದ್ದಾಟ ನಡೆಸಿದೆ.

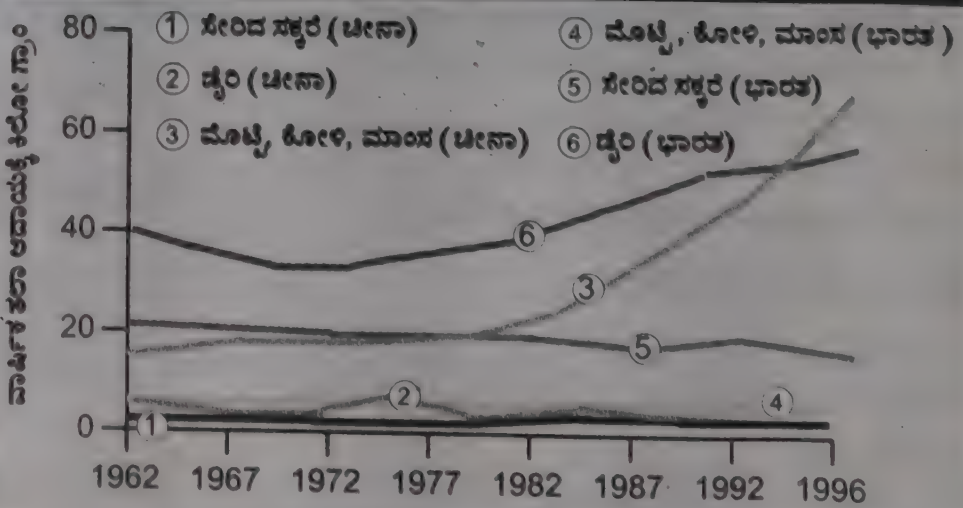
ನಗರ ಭಾರತವು ಜಾಗತಿಕವಾದ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಭರಿತ ಅತಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಗ್ರಾಮೀಣರಂತೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆರಡೂ ಕೂಡ ದೇಶಕ್ಕೆ ರೋಗದ ಹೊರೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿವೆ.

1970ರ ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯ ಬಳಿಕ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಕ್ಷಾಮಡಾಮರವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಕ್ಷಾಮ ಇರುವಲ್ಲಿ ಬಿಡಿ, ಇಲ್ಲದಲ್ಲೂ ಅಪೌಷ್ಟಕತೆಯ ಶಾಪ ತಟ್ಟಿದೆ. 50 ವರುಷದ ಹಿಂದೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲಾಗಿದೆಯಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಪೂರ್ತಿ ಬಗೆಹರಿದಿಲ್ಲ.

ವಸಾಹತುಶಾಹಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರೇತರ ಬೆಳೆಗಳಾದ ಹತ್ತಿ, ಸೆಣಬು, ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಅಫೀಮು ಗಿಡಗಳನ್ನು ರಫ್ತಿಗೆಂದು ಉತ್ತಮ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. 1975 - 79ರ ವೇಳೆಗೆ ಅದನ್ನು ಶೇ. 15ಕ್ಕೆ, 1996-97ರ ವೇಳೆಗೆ 8.9 ಶೇ.ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ವಸ್ತು ಬೆಳೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಯಿತು.

ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯಿಂದಾಗಿ ಭಾರತವು 1980ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತನಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇದೇ ವೇಳೆಗೆ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಕ್ರಾಂತಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಕರಗಳು ಮುಗಿಬಿದ್ದ

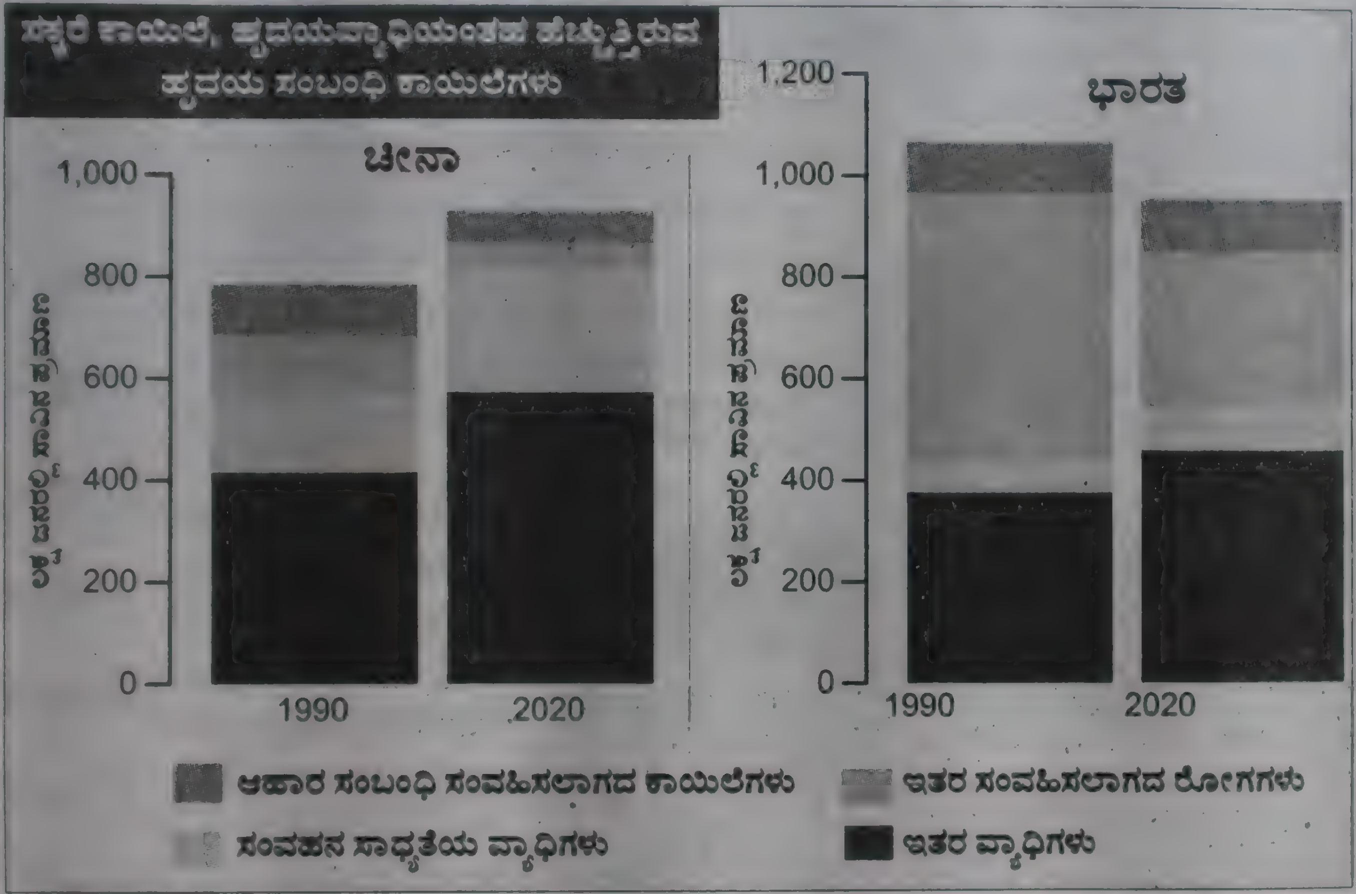
ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸ



ಕಾರಣದಿಂದ ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿಯೇನೋ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಆದರೆ ಭಾರಿ ವಾಣಿಜ್ಯೀಕರಣದಡಿ ಬೇಳೆಗಳು, ಒರಟು ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆ ಕುಗ್ಗಿತು.

ಗುಜರಾತ್, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶಗಳಂಥ ಹೆಚ್ಚು ತಲಾವರಮಾನವಿರುವ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಾರಿ ಜೋರಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಈ ಮುಖ್ಯ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣರು ಸಾಕಷ್ಟು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸ್ಥಳೀಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರಣಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು.

ಪ್ರಮುಖ ರಾಜ್ಯಗಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಇಳುವರಿ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ತಂದು ವಿತರಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಬೀಳುವುದೂ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಉಣ್ಣುವುದರ ಹಿಂದಿನ ಸತ್ಯವಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲೆಲ್ಲ ಜನರು 1980ರ ಬಳಿಕ ಆಹಾರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದರು. ಅಂದರೆ ತಿಂದು



ರೂಢಿಯಿಲ್ಲದ ಧಾನ್ಯವಾದರೂ ಸುಲಭ ಲಭ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅವನ್ನು ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಅಭದ್ರತೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಯಿತು. ಅದರಲ್ಲೂ ಬಡವರ ಬೆನ್ನಿಗದು ಬಡಿಗೆಯಾಯಿತು.

ಅತಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಿಂದ ಸತ್ವ ನಷ್ಟ

ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸದ ಅಮೆರಿಕೀಕರಣ ನಗರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ವೃದ್ಧಿ, ಹಸಿಧಾನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ದೊಡ್ಡ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಸ್ತು ಬೆಳೆಸಿ ಅವುಗಳ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯ ನಷ್ಟವಾಗುವಂತೆ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಸರಳವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡುವ ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಪರೋಟಾಗಳು, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಇಡ್ಲಿಗಳು, ಚೀನಾದ ನೂಡಲ್‌ಗಳು ಈತನಕ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಧಾನ್ಯ ರುಬ್ಬಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದು ರೆಡಿಮೇಡ್ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೌಡು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಾರು ಸತ್ವ, ಲವಣಗಳನ್ನೂ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಂಸ್ಕರಣದಲ್ಲಿನ ವಿಧಾನಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ದೊರಕದೆ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಗೆ ನಾವು ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಉದಾ : 100 ಗ್ರಾಂ ಪೂರ್ಣ ಗೋಧಿಯು 11.8 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಮಟ್ಟ 7.5 ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ.

1940ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ 'ದ ಕೆಮಿಕಲ್ ಕಾಂಪೋಜಿಶನ್ ಆಫ್ ಫುಡ್' ಎಂಬ ವರದಿಯನ್ನು ಹೊರತಂದಿತು. 1991ರಲ್ಲಿ ಅದರ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅದು 28 ಹಸಿ ಮತ್ತು 44 ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, 17 ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ 10 ಬಗೆಯ ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿತು. ಫಲಿತಾಂಶ ಆಘಾತಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳೂ ಮೆಗ್ನೇಷಿಯಂ ಮೊದಲಾದ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಶೇ. 75ರಷ್ಟು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಮಾಂಸಗಳು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಲವಣ, ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಎರಡು ಭಾಗ ಸತ್ವ ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿತ್ತು.

1940ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ತಿಂದು ಪಡೆದ ತಾಮ್ರದ ಅಂಶ ಹೊಂದಲು ಒಬ್ಬನು 1991ರಲ್ಲಿ 10 ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ತಿನ್ನಬೇಕಿತ್ತು. ಅಂದು ಒಂದು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿಂದು ಪಡೆದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಪಡೆಯಲು ಮೂರು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು.

ಅಮೆರಿಕದ ಪೋಷಕಾಂಶ ತಜ್ಞ ಅಲೆಕ್ಸ್ ಜಾಕ್ ಅವರು ಅಮೆರಿಕದ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿನ 25 ವರುಷ ಹಿಂದಿನ ಕೈಪಿಡಿಯ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗಲೂ



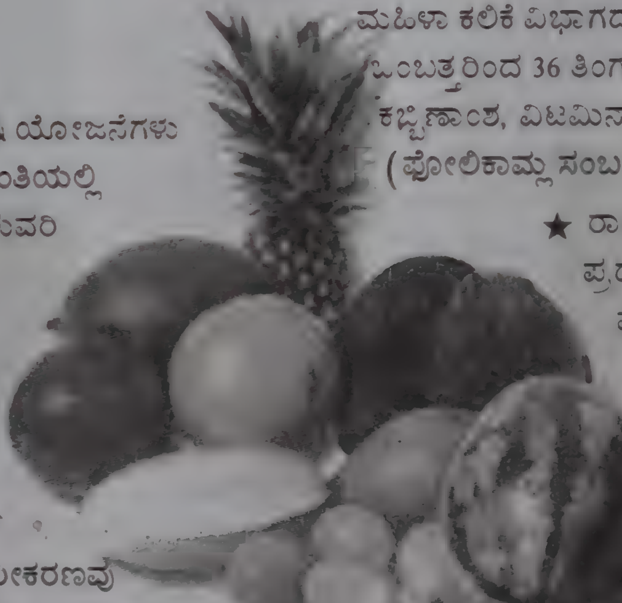
ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಿತ್ತು. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಟಮಿನ್ ಅಂಶಗಳು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದ್ದವು.

ಹಾಗಾದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ? ಹೈದರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಈಗಾಗಲೇ '1971 ಮತ್ತು 2002ರ ಭಾರತದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ಮೌಲ್ಯ' ಎಂಬ ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ತುಲನೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು 30 ವರುಷಗಳಿಂದ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಇಲ್ಲಿ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಖಂಡಿತ ಕುಂದಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು.

ಇನ್ನೊಂದು ಮೂಲದ ಪ್ರಕಾರ ಹೈದರಾಬಾದಿನ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸುಮ್ಮನೆ 1971ರ 'ನ್ಯೂಟ್ರಿಸಿವ್ ವ್ಯಾಲ್ಯೂ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಫುಡ್' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಮರುಮುದ್ರಿಸಿದೆ. ಇದರ ನಡುವೆ ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್‌ನವರು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಪುಸ್ತಕವೊಂದನ್ನು ತರುವುದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದೆಯಂತೆ!

ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಆಹಾರ ಅಭದ್ರತೆ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ 1980-1990ರ ಅವಧಿಯು ಕೃಷಿ ಯೋಜನೆಗಳು ಭಾರಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡ ಕಾಲಾವಧಿ. ಹಸಿರುಕ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿಸ್ಸಾರಗೊಳಿಸಿಯಾಗಿತ್ತು. ಇಳುವರಿ ಅನಿಶ್ಚಿತವಾದಾಗ ಸರ್ಕಾರವು ಕೃಷಿಯನ್ನು ಉದ್ಯಮವಾಗಿ ಪ್ರಾಯೋಜಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿತು.



ರಫ್ತಿಗೆ ಒದಗುವ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ರೈತರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲಾಯಿತು. ಗೋಧಿಯ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಅಕ್ಕಿಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೂಗಳು, ಗಡಸು ಗೋಧಿಗಳು (ಬ್ರೆಡ್‌ಗಾಗಿ) ಬಂದವು. 1991ರಲ್ಲಾದ ಆರ್ಥಿಕ ಉದಾರೀಕರಣವು ಇಂಥವುಗಳ ವ್ಯಾಪಕತೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿತು. ಹಳ್ಳಿಯ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ರೈತರಂತೂ ಸೂಪರ್‌ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋದರು. ಆ ಮೂಲಕ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಸಾವಿನತ್ತ ಮಂಡಿಯೂರಿದರು.

ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಸಮತೋಲನವಿಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸೇವನೆಯಲ್ಲೂ ಸಮತೋಲನವಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲದರ ಮಧ್ಯೆ ಭಾರತದ ನಾನಾ ಕಡೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿತರಿಸುವ ಕೆಲಸ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದಲೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಸರಕಾರದಿಂದಲೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೊರತೆಯ ಹಾಹಾಕಾರ ದೇಶದ ನಾನಾ ಕಡೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಜನರಿಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಧಾನ್ಯ, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆಕಾಳು, ಮೀನು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಇದು ಆಗಿದೆ. ಅದೇ ವೇಳೆ ಸರಕಾರಿ ಗೋದಾಮಿನಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯ ಮುಗಿದ, ಕೆಲವೆಡೆ ರೈತರು ಬೆಳೆದುದನ್ನೇ ರಸ್ತೆಗೆ ಚೆಲ್ಲಿದ ವಿಪರೀತಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಆಹಾರ ನೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಯೋಗ್ಯ ದರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸುವುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅವೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲಿ? ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಿತರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಪೋಷಕಾಂಶ ವಿತರಣೆಯ ಸುದ್ದಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಜನರ ಕನಿಷ್ಠ ಪೋಷಕಾಂಶ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಾದರೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಡವೇ?

1997ರಲ್ಲಿ ಬಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಿತರಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ (PDS) ಕಾನೂನು ಸರಕಾರದ ಸಹಾಯಧನವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲಿಲ್ಲ; ಬಡವರಿಗೂ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ದೇಶದ ಬಹಳಷ್ಟು ಕುಟುಂಬಗಳು ಬಡತನದ ರೇಖೆಗಿಂತ ಕೆಳಗಿವೆ. ಬಡತನ ರೇಖೆಗಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನವರಲ್ಲಿ ಅಂತರದ ನಿಶ್ಚಿತತೆ ಕಾಣುವಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಶಾಹಿ ಸಫಲವಾಗಿಲ್ಲ. ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರವಂತೂ ಮಿತಿಮೀರಿದೆ. ಪಿಡಿಎಸ್ ಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ದುಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ತೊಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಹಾಗಾದರೆ ಹೇಗಿದೆ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ? ಎನ್‌ಎನ್‌ಎಂಬಿ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಪ್ರಕಾರ, ಶೇ. 62.3 ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕದ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ. 57.8 ಮಕ್ಕಳು ಆಘಾತಕಾರಿ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇದು 1975-1979ರಲ್ಲಿನ ಶೇ. 78.6ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಆತಂಕಗೊಳಿಸುವ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಈ ಎರಡೂ ರೋಗ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲವು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ಕೂಡ ಖಚಿತಪಡಿಸಿವೆ.

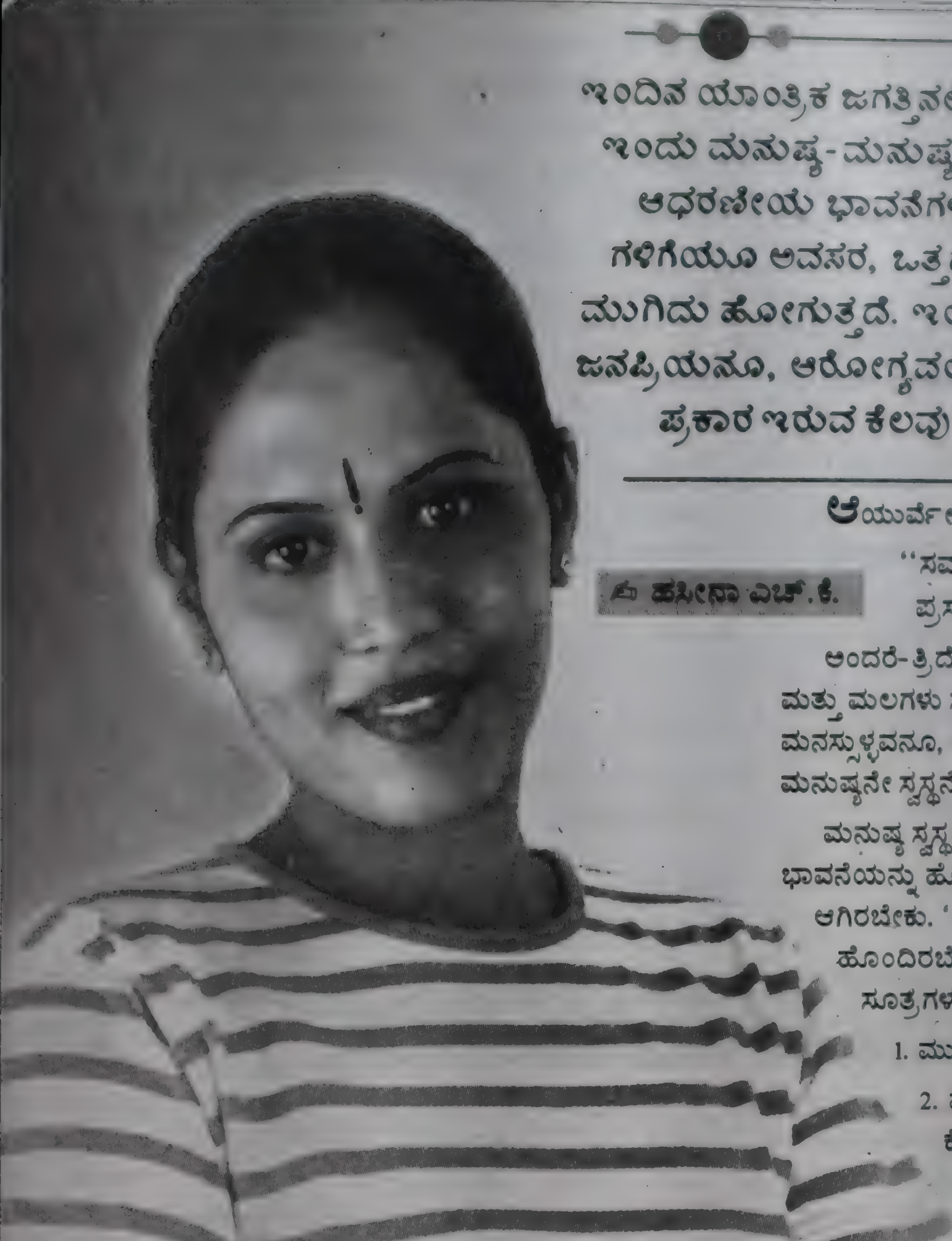
★ ನವದೆಹಲಿಯ ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿ ಮುಕ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮಹಿಳಾ ಕಲಿಕೆ ವಿಭಾಗದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ದೆಹಲಿಯ ಕೊಳೆಗೇರಿಗಳ ಒಂಬತ್ತರಿಂದ 36 ತಿಂಗಳುಗಳ ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲ ರಕ್ತಹೀನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ (2) ಮತ್ತು ಫೋಲೇಟ್ (ಫೋಲಿಕಾಮ್ಲ ಸಂಬಂಧಿ) ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

★ ರಾಜಸ್ತಾನದ ಉದಯಪುರದ ದರಿಯಾವಾಡ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ಶೇ. 77.4 ಮಕ್ಕಳು ರಕ್ತಕೊರೆ ಬಳಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

★ ಪಂಜಾಬಿನ ಲೂಧಿಯಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಕತೆಯೇ ಬೇರೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಮಕ್ಕಳ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಕೊಬ್ಬು (ದಿನಕ್ಕೆ 50.3 ± 3.2 ಗ್ರಾಂ), ಗೆಡ್ಡೆ-ಬೊಡ್ಡೆಗಳು (ದಿನಕ್ಕೆ 76.8 ± 6.4 ಗ್ರಾಂ), ಹಾಲು (ದಿನಕ್ಕೆ 341.7 ± 25.5 ಗ್ರಾಂ) ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದವು. ದೆಹಲಿಯ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ದೆಹಲಿಯ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಬೊಜ್ಜಿನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದಲೂ ಇಂಥದೇ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಜಂಕ್ (ಮಾದಕವೆಂದರೂ ಸರಿ) ಫುಡ್ ಸೇವಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಹೊರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.

★ ಕರ್ನಾಟಕದ ಧಾರವಾಡ ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಮಕ್ಕಳ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ, 12-17ರ ಪ್ರಾಯದ ಶೇ. 5.8 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ತುಂಬಿತ್ತು. ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಮೀರತ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಇಂಥದೇ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ 10-19ರ ಪ್ರಾಯದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರು.

ಇದರರ್ಥ ಇಷ್ಟೇ. ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಂದರೂ ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿಲ್ಲ.



ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಕೇವಲ ಸಮಯದ ಕೀಲಿಕೈ. ಇಂದು ಮನುಷ್ಯ-ಮನುಷ್ಯನ ನಡುವಿನ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಆಧರಣೀಯ ಭಾವನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ದಿನದ ಪ್ರತಿ ಗಳಿಗೆಯೂ ಅವಸರ, ಒತ್ತಡ, ಕೆಲಸದ ಅಭಾವ-ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಜನಪ್ರಿಯನೂ, ಆರೋಗ್ಯವಂತನೂ ಆಗಿರಲು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಇರುವ ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

✍ ಹಸೀನಾ ಎಚ್.ಕೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ.

''ಸಮದೋಷ: ಸಮಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಸಮದಾತು ಮಲಕ್ರಿಯ :
ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಮನಾ: ಸ್ವಸ್ಥ ಇತ್ಯಬಿಧೀಯತೆ ''

ಅಂದರೆ-ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಸಮನಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅಗ್ನಿ, ಧಾತು ಮತ್ತು ಮಲಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಪ್ರಸನ್ನವಾದ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳವನೂ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳುಳ್ಳವನೂ ಆದ ಮನುಷ್ಯನೇ ಸ್ವಸ್ಥನೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಸ್ವಸ್ಥನೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತು ಮತ್ತು ಕೆಲಸಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿರಬೇಕು. 'ತನ್ನಂತೆ ಬೇರೆಯವರು' ಎಂಬ ಮನೋಭಾವನೆ ಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಆ ಸಂಬಂಧ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

1. ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗುವುದು.
2. ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ವಾತ, ಸೀನು, ಹಸಿವೆ, ನೀರಡಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ, ಕೆಮ್ಮು, ದಣಿವು, ದಮ್ಮು, ಆಕಳಿಕೆ, ಕಣ್ಣೀರು, ವಾಂತಿ ಇವುಗಳ ವೇಗವನ್ನು ತಡೆಯಬಾರದು.
3. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮತ್ಸರ ಇವುಗಳ ವೇಗವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತಡೆಯಬೇಕು.
4. ನಿತ್ಯವೂ ಹಸನ್ಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದು ಎರಡನೆಯವರಿಗೂ ಆನಂದವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
5. ಶರೀರ ಮತ್ತು ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
6. ಮೊದಲು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ನಂತರ ಹಿತಕರವಾದ ಮತ್ತು ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನೀವೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಬೇಕೆ?

7. ಅವಸರ, ಅನ್ಯಮನಸ್ಸು, ಸಿಟ್ಟು, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವಾಗ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
8. ಬರದೇ ಇರತಕ್ಕ ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ವೇಗಗಳನ್ನು ಜುಲುಮೆಯಿಂದ ಉಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
9. ತನ್ನಂತೆಯೇ ಪರರೆಂದು ಬಗೆದು ಅವರ ಸುಖ-ದುಃಖಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಭಾಗಿಯಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
10. ದಶವಿಧ ಪಾಪಗಳಲ್ಲಿನ ಮೂರು ಕಾಯಕ ಪಾಪಗಳಾದ-ಪರಪೀಡೆ, ಕಳುವು, ವ್ಯಭಿಚಾರ; ನಾಲ್ಕು ವಾಚಿಕ ಪಾಪಗಳಾದ-ಚಾಡಿ ಹೇಳುವುದು, ದುರುತ್ತರ ಕೊಡುವುದು, ಅಸತ್ಯ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಅಸಂಬದ್ಧವಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದು; ಮೂರು ಮಾನಸಿಕ ಪಾಪಗಳಾದ-ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು, ಪರರಿಗೆ ಕೇಡು ಬಯಸುವುದು, ನಾಸ್ತಿಕತೆ ಇವುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು.
11. ದೀನದರಿದ್ರರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದಾಗುವ ಸಹಾಯವನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
12. ಅಪಕಾರ ಮಾಡಿದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೂಡ ಅಹಿತವನ್ನು ಬಯಸದೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವ ಬುದ್ಧಿ ಉಳ್ಳವನಾಗಿರಬೇಕು
13. ಸಂಪತ್ತಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಾಗಲಿ, ವಿಪತ್ತಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಾಗಲಿ ಗರ್ವ ಮತ್ತು ವಿಷಾದವನ್ನು ಪಡಬಾರದು.
14. ದೇವರು, ಗುರು, ವೃದ್ಧರು, ವೈದ್ಯರು ಮೊದಲಾದ ಪೂಜ್ಯರನ್ನು ಭಯ-ಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕಾಣಬೇಕು.
15. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಸುಖವನ್ನಾಗಲಿ, ಅತಿ ಕಷ್ಟವನ್ನಾಗಲಿ ಕೊಡಬಾರದು.
16. ಯಾವಾಗಲೂ ಕೂದಲು, ಉಗುರು, ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಗುದ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
17. ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಸಹವಾಸಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟೇ ಮಾಡಬೇಕು.
18. ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶ್ರಮವುಳ್ಳ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
19. ಅತೀ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ, ಅತೀ ತಣ್ಣಗಿರುವ, ಹಳಸಿರುವ, ಕೂದಲು-ಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಶುಚಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
20. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
21. ಮದ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೇವಿಸುವುದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ಬಹಳ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
22. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಶುದ್ಧವಾದ ಹವೆ, ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶಕ್ತಿಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
23. ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆ ಮತ್ತು ಧರಿಸುವ ವಸ್ತ್ರಗಳು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.
24. ಎಂಥ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ■

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್ ಆಫೀಸರ್, ಎಸಿಇಇಎಫ್ಓ ವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜ್ಞಾನಸಹ್ಯಾದ್ರಿ, ಶಂಕರಘಟ್ಟ-ಅಂಚೆ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಲ್ಲೆ-577 451.

ಡೈಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಗಾಯ ಮಾಯುವಿಕೆ

ಡಾ.ಸ.ಜ.ನಾ.

ಡೈಯಬಿಟಿಸ್ ಎಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಡೈಯಬಿಟಿಸ್. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು. ಒಂದನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಡೈಯಬಿಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದು ಪಿಂಡ ಹಾಳಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಗಾಯಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದು ಪಿಂಡದ ಸ್ರವಿಕೆಯ ಅಭಾವ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಡೈಯಬಿಟಿಸ್ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವರಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊಡದೇ ಹೋದರೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಡೈಯಬಿಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾದು ಪಿಂಡ ಹಾಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಗಾಯಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಾದುಪಿಂಡದ ಎಲ್ಲ ಸ್ರವಿಕೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎಂದೇನಿಲ್ಲ.

ಮೊದಲನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಡೈಯಬಿಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದರೆ ಅದು ಬೇಗನೇ ಮಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮಾಯಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊಡಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಡೈಯಬಿಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿಯ ರೋಗಿಗೆ ಗಾಯವಾದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಯ್ದುಹೋಗುವುದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಅದು ಬೇಗನೇ ಮಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಗಾಯ ಬೇಗನೇ ಮಾಯುತ್ತದೆ. ಗಾಯ ಮಾಯುವಿಕೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುವುದು. ಅದೆಂದರೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ನೇರವಾಗಿ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅದು ಮಾಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೋ ಅಥವಾ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಸಿದು, ಈ ಕುಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಗಾಯಗಳು ಮಾಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೋ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹು ಜನರು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಗಾಯ ಮಾಯುವುದೆಂದು. ಇದು ಬಹಳ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಜಾಸ್ತಿ ರೋಗಿಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಇದೇ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರೂ ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಾವು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅದೆಂದರೆ- ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ತಜ್ಞರು ಅನೇಕ ಸಲ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬಳಸುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಅಷ್ಟರಿಂದ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಸಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಡೈಯಬಿಟಿಸ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಾಯದೇ ಉಳಿದ ಗಾಯಗಳೂ ಮಾಯುತ್ತವೆ.

ಇದೇ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಆಪರೇಷನ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗಾಯಗಳು ಬೇಗನೇ ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಅವರು ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯು ಹೊರಬರುವುದು. ಅದೆಂದರೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆಗೆ ಎರಡು ಗುಣಗಳು ಇರಬಹುದು. ಒಂದು, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಎರಡನೆಯದು, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಮಾಯುವಿಕೆ ಬೇಗನೆ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಮಾಯುವಿಕೆ ಗುಣದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮೂಡಬೇಕಿದೆ. ಡೈಯಬಿಟಿಸ್ ರೋಗವೇ ಬೇರೆ. ಗಾಯ ಗುಣವಾಗುವುದೇ ಬೇರೆ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಭ್ರಮೆ ಮೂಡುವುದು. ■

ಭಾನುವಾರ
ಸೋಮವಾರ
ಮಂಗಳವಾರ
ಬುಧವ
ಗುರುವಾರ
ಶುಕ್ರವ
ಶನಿವಾರ

ವಾರ ಪೂರ್ತಿ ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗಿ

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಣಿವು ನಿವಾರಿಸಲು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಸುಲಭ ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ. ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಫಲಿತಾಂಶ ಖಂಡಿತ.

ಇದು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗ. 'ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಬೇಕು' ಎಂಬ ಮಾತು ಈಗ ಹಳೆಯದಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕಲೂ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಕುದುರೆಗಳಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡಬೇಕೆಂಬ ಚಿಂತೆ, ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವ ಅವಸರ, ಮತ್ತೆ ನಾಳೆಯ ದಿನದ ಕೆಲಸಗಳ ಯೋಜನೆ... ಹೀಗೆ ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶುರುವಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆ ಶನಿವಾರದ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ದೀರ್ಘ ಪ್ರಯಾಣದ ಬಸ್ ತನ್ನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸೇರಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ರವಿವಾರದ ರಜೆಯನ್ನಾದರೂ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೇಗೋ ರವಿವಾರ ಮುಗಿದೇ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಈ 'ದಣಿವಿನ ಸಂತೆ' ಮುಗಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ದಣಿವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ವಾರದ ಏಳೂ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಬಾಹುಳ್ಯದ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಉಲ್ಲಾಸಿತರಾಗಿರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಬ್ರಿಟನ್‌ನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಣವನ್ನೇನೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪರಿವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಾರಪೂರ್ತಿ ಚೈತನ್ಯಶೀಲರಾಗಿರಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನ ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ದಣಿವಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ರೋಗ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲೇಬೇಕು.

ಆಯಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೋಮವಾರ

ಇಂದು ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ'ಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಅಧಿಕ ಸೇವಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ' ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ತರವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ಯೂನಾ, ಸಾಮನ್‌ನಂಥ ಮೀನುಗಳು, ಚಿಕನ್, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದಣಿವು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ'ಯ ಪೂರಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಮಂಗಳವಾರ

ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ದೆಯೂ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ತರವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಸುಖ ನಿದ್ದೆಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಬ್ರೌನ್ ಬ್ರೆಡ್ ಇರಲಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಸುಖ ನಿದ್ದೆಯು [illegible]. ಮಲಗುವ ಮತ್ತು ಏಳುವ ಸಮಯ ನಿಯಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಸುಖ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಶಕ್ತಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ಬುಧವಾರ

ನೀವು ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಾಕ್ ಮಾಡಿ. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೆಳಕು, ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ತರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರಾದರೆ ನಿಮಗೆ ದಣಿವಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕ.

ಗುರುವಾರ

ನೀವು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೌದಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ರಾತ್ರಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಲಿವರ್‌ನ ಕಿಣ್ವಗಳು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ದಣಿವಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶುಕ್ರವಾರ

ಬಿಸ್ಕತ್, ಕೇಕ್ ಹಾಗೂ ಮಿಠಾಯಿಯಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಕ್ಕರೆ, ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕೆಲ ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧರಾಗಿಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅಧಿಕ ದಣಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶನಿವಾರ

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ - ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ', ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಜಿಂಕ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಲಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕರಿ ಮೆಣಸು, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ವಾಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜಿಂಕ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ದವಸ ಧಾನ್ಯ ಚೆನ್ನಂಗಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಎಲ್ಲ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಗ್ನೇಷಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ.

ರವಿವಾರ

ರಜೆಯ ದಿನವೆಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಮಲಗಬೇಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ದಣಿವು, ದಾರಿದ್ರ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎದ್ದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಆಗ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರುತ್ತೀರಿ.

ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ದಿನ ಒಂದೊಂದು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಾರಪೂರ್ತಿ ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗಿರಿ. ಆಲ್ ದಿ ಬೆಸ್ಟ್! ●

"ನಗುವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ"

● [illegible]



ಕಾಲ ಮೇಲೆ

ಡಾಕ್ಟರ್: ಏನ್ರಿ ಇದು? ಇನ್ನೂ ಹಲ್ಲು ಕೀಲೋಕೆ ಶುರು ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಈ ತರ ಚೀರುತ್ತೀರಲ್ಲ?

ರೋಗಿ: ನೀವು ನಿಂತಿರೋದು ನನ್ನ ಕಾಲಮೇಲೆ, ಅದಕ್ಕೆ.

ನೂರು ರೂಪಾಯಿನಾ?

ರೋಗಿ: ಏನ್ ಸಾರ್, ಇಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಹಲ್ಲು ಕೀಲೋಕೆ ನೂರು ರೂಪಾಯಿನಾ?

ಡಾಕ್ಟರ್: ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲು ಕೀಲೋಕೆ ಐವತ್ತು ರೂಪಾಯಿ. ಹಲ್ಲು ಕೀಳುವಾಗ ನೀವು ಚೀರಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ಓಡಿ ಹೋದ ರೋಗಿಯದು ಐವತ್ತು ರೂಪಾಯಿ!

ಅವನೊಬ್ಬನೆ

ರೋಗಿ: ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನನ್ನ ಕನಸಿನ್ಯಾಗ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತ ಬಂದಿದ್ದ.

ಡಾಕ್ಟರ್: ಇದು ಮೈನರ್ ಆಪರೇಶನ್. ಅವನೊಬ್ಬನೇ ಬರೋದು.

ನಾನೇನಾದರೂ ಹೇಳಿದ್ನೆ?

ಡಾಕ್ಟರ್: ನಿಮದೇನು ಪ್ರಾಬ್ಲಂ?

ರೋಗಿ: ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಮರೆವು. ಈಗ ಅಂದಿದ್ದು ಈಗಲೇ ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್: ಏನಂದ್ರಿ? ಈಗ ಅಂದಿದ್ದು ಈಗಲೇ ಮರೆಯುವಷ್ಟು ಮರೆವೆ?

ರೋಗಿ: ಏನು? ಏನು? ಏನು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ಯಾರಿಗೆ ಮರೆವು? ನಾನೇನಾದರೂ ಹೇಳಿದ್ನೆ?

ವಿಚಿತ್ರ ಕಾಯಿಲೆ

ಡಾಕ್ಟರ್: ನೋಡಮ್ಮಾ, ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರದು ತುಂಬಾ ವಿಚಿತ್ರ ಕಾಯಿಲೆ. [illegible]

[illegible]

ಪ್ಲ್ಯಾನಿಂಗ್

ಗುಂಡ: ನೀವು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಪ್ಲ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡೋದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಹೋಯ್ತು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್: ಯಾಕೆ? ಏನಾಯ್ತು?

ಗುಂಡ: "ನನ್ನ ಮೊದಲನೇ ಮಗು ನನಗೆ ಅಪ್ಪಾ ಅನ್ನುತ್ತೆ. ಎರಡನೇ ಮಗು ತಾತಾ ಅನ್ನುತ್ತೆ."

ನಿದ್ರೆ

ಗುಂಡ: ನನಗೆ ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿದ್ರೂ ನಿನ್ನೆ ನಿದ್ದೇನೇ ಹತ್ತಲಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್: ಹಾಗಾದರೆ ಇಂದು ಕಣ್ತೆರೆದೇ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ. ಸರಿಹೋಗುತ್ತೆ.

ತೊಂದರೆ

ಮುದುಕ: ನನಗೆ ಉಸಿರಾಡೋದೇ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್: ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಉಸಿರನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡ್ತಿನಿ.

ಒಳ್ಳೆಯವರು

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬೆಡ್ ಮೇಲೆ ಸೊರಗಿ ಸೊರಗಿ ಹಂಚಿ ಕಡ್ಡಿಯಾಗಿದ್ದವ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದ -

"ನನಗಾಗಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಖರ್ಚು ಮಾಡ್ತೀಯಲ್ಲ, ಹಣಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡ್ತಿಯಾ?"

ಹೆಂಡತಿ ಹೇಳಿದಳು - "ಡಾಕ್ಟರರು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಈಗ ಬಿಲ್‌ಪಾವತಿ ಮಾಡೋದು ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಇನ್ಸುರೆನ್ಸ್ ಹಣ ಬಂದ ನಂತರ ಕೊಟ್ರೆ ಸಾಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ." ●



ಕೇಶರಾಶಿಗೆ ತೈಲ ಲೇಪನ

ನಮ್ಮ ಯುವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿದೆ. ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳೆಲ್ಲ ಬೇಡವಾಗುತ್ತಿವೆ. ತಲೆಗೆ ತೈಲ ಲೇಪಿಸಲು ಯುವತಿಯರು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕೂದಲಿಗೆ ತೈಲ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ ಈ ಬರಹ.

ತಲೆಗೆ ತೈಲ ಹಚ್ಚಬೇಕೇ ಬೇಡವೇ? ಇದು ಯುವ ಜನಾಂಗದ ಮುಂದಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಚರ್ಚೆಗಳೂ ಅವರ ಮಧ್ಯೆ ಆಗಾಗ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಕೂದಲು ಹೇಗೇ ಇರಲಿ, ತೈಲ ಲೇಪನ ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ. ಒಮ್ಮೆ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲುಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಧೂಳು, ಮಣ್ಣು ಅಧಿಕವಾದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ತೈಲೀಯ ತ್ವಚೆ ಇರುವ ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ ತೈಲ ಹಚ್ಚಿ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೈಲ ಸವರಿದ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಣಗಿದ ಕೂದಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಬದಾಮ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಆಯಿಲ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಆಯಿಲ್ ದಪ್ಪಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೂದಲುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಬದಾಮ್ ತೈಲದ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಇ' ಕೂಡ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸವರಬೇಕು. ನಂತರ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಹಬೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

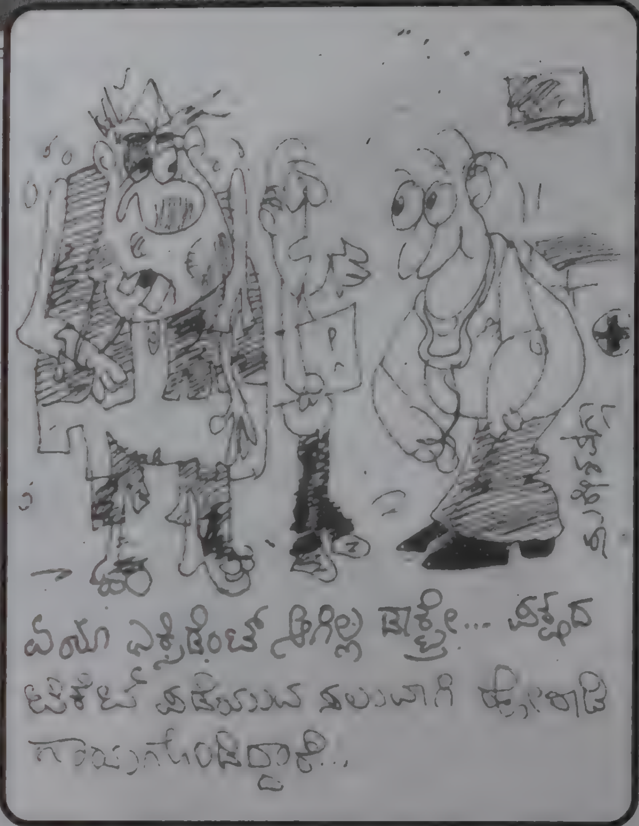
ತೈಲೀಯ ಕೂದಲುಗಳ ಮಾಲಿಶ್‌ನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. [illegible] ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗಿಡುವುದಲ್ಲದೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲವು ಉದುರುವ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಈ ತೈಲವು ಉಷ್ಣದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು, ಶೀತದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿ. ತಲೆಯನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವಾಗ ಹಗುರವಾಗಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಿ. ಕೂದಲುಗಳ ಬೇರುಗಳನ್ನು [illegible]

ತೈಲ ಲೇಪಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

- ಶಾಂಪೂ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ತ್ವಚೆ ಅಥವಾ ಕೇಶರಾಶಿಗೆ ತೈಲವನ್ನು ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಅರಳೆಯಿಂದ ತೈಲವನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ.
- ನೆತ್ತಿ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ತೈಲ ಹಾಕುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮಸಾಜ್‌ನ ಸರಿಯಾದ ಚಲನೆಗೆ ಆ ಚರ್ಮ ಚೊಕ್ಕವಾಗಿರಬೇಕು. ನಂತರ ಶಾಂಪೂನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಶಾಂಪೂ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ತೈಲವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಾಬೂನನ್ನು ಎಂದೂ ಬಳಸಬೇಡಿ.

ತಲೆಯಿಂದ ತೈಲವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ

- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅಂಟವಾಳಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಸೀಗೆಕಾಯಿಯ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೊದಲೇ ಲೇಪಿಸಲಾಗಿರುವ ತೈಲವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬಹುದು.
- ಸದಾ ಹರ್ಬಲ್ ಶಾಂಪೂನಿಂದ ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಒಣಗಿದ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಇ' ಎಲೊವೀರಾ ಅಥವಾ ವೈಲ್ಡ್ ಫ್ಲವರ್ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಿ. ನಂತರ ಕಂಡೀಶನರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಒಣಗಿದ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ - ಎರಡು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅಂಟವಾಳಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಚಮಚ ಸಲಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮೆಯೋನೀಸ್ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಆಯಿಲ್, ಪ್ರೋಟಿನ್ ಮತ್ತು ಪೋಷಣಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಕೂದಲುಗಳ ಬೇರಿನಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸವರಬೇಕು. 45 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಶಾಂಪೂನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹೇರ್ ಕಲರ್ ಅಥವಾ ಹೇರ್ ಡೈ ಬಳಸುವವರಾದರೆ ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ನ್ನೂ ಬಳಸಿ. ತೈಲೀಯ ಕೂದಲುಗಳಿಗಾಗಿ ಮೂರು ಚಮಚ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬೀಯರ್ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅಂಟವಾಳಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ. 40-50 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು, ಶಾಂಪೂನಿಂದ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಕಂಡೀಶನರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.



- ಕೂದಲುಗಳಿಂದ ತೈಲವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ತೈಲದ ಕಣಗಳು ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನೆತ್ತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ತೈಲೀಯವಾಗಿ ಉಳಿದು ಕೂದಲುಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ.
- ಶಾಂಪೂನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಣ ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ನೊರೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ನೀರು ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಶಾಂಪೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೆಲವು ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ ಎಳೆದು ನೋಡಿ. ಅದು ಕಿತ್ತು ಬರದಿದ್ದರೆ ತೈಲವೆಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ.
- ಅಂಟವಾಳಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಪೌಡರ್‌ನಿಂದಲೂ ತೊಳೆಯಬಹುದು.
- ಕೇಶತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ತೈಲ ಲೇಪನದಿಂದ ಅಪಾಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ತೈಲವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನೆತ್ತಿಯ ಚರ್ಮ ನುಣುಪಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎರೊಮಾಥೆರಪಿ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಮೂಡುತ್ತದೆ.
- ತೈಲವು ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಕಂಡೀಶನರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಟಿವ್ ಫಿಲ್ಮ್ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತೈಲವನ್ನು ಲೇಪಿಸಲೇಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡೀಶನರ್

- ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಮಚದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಲೀವ್ ಇನ್ ಕಂಡೀಶನರ್‌ನ್ನು ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಡಿ.
- ತೈಲೀಯ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಲೀವ್ ಇನ್ ಕಂಡೀಶನರ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಚಹಾ ಎಲೆಯ ಸೋಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ, ಇದನ್ನು ನೆತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕೂದಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡು ಸಣ್ಣ ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಲಸಿ. ಇದನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ತೈಲೀಯ, ಸಾಧಾರಣ, ಒಣಗಿದ ಹಾಗೂ ಸಂಯುಕ್ತ ಮಾದರಿ. ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೂ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಕೂದಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಚಾರ-ವಿಚಾರ, ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿನ ದಣಿವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಂತೂ ನಿಜ. ಆದರೆ ತೈಲೀಯ ಕೂದಲುಗಳಿದ್ದರೆ ತೈಲವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಕಷ್ಟು ತೈಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೈಲವನ್ನು ಕೇವಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ನೆತ್ತಿ, ಒಣ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ನೆತ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು ಬಳಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ ದೊರೆತು, ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತವನ್ನು Hyperacidity ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆಯಾದರೂ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅದು ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ಪರ್ಯಾಯ ಶಬ್ದ ಅಲ್ಲ. ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಆಮಾಶಯಿಕ ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿರುವಾಗಲೂ ಆಮಾಶಯಿಕ ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರಬಹುದು.

'ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತ' ಎಂದರೇನು?

ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದ ಆಮ್ಲ ಗುಣ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ವಿದಗ್ಧ ಪಿತ್ತ ಅಧಿಕವಾದರೆ ಆ ರೋಗವನ್ನು 'ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದಗ್ಧ ಪಿತ್ತದ ರಸ ಆಮ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣತೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಆಮ್ಲತೆ (ಹುಳಿ) ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಆಮಾಶಯದ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಖಾರವಾದಳ ಅಥವಾ ಹುಳಿ - ಹುಳಿಯಾದ ಆಮ್ಲ ದ್ರವ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಹುಳಿ ತೇಗುಗಳ ರೋಗ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ

● ಮಂಜು



ಹುಳಿ - ಕಹಿ ರೋಗಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇತರರೆದುರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾವುವು? ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ಪರಿಹಾರಗಳೇನು? ಉತ್ತರ ಲೇಖನದಲ್ಲಿದೆ.

ಕಾರಣಗಳು:

1. ಅನಿಯಮಿತ ಅಥವಾ ಅಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
2. ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಮತ್ತೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.
3. ಮೈದಾ, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಅಪಕ್ವ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ.
4. ಚೇಲ, ಹುರುಳಿ, ಹುರಿದ ಧಾನ್ಯ, ಜಿನುಗುವ ಪದಾರ್ಥ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ.
5. ಅತ್ಯಧಿಕ ಬಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಿನ, ಒಣಗಿದ, ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು.
6. ಮಾಂಸ ಮಿಶ್ರಿತ ಅನ್ನ, ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಂದಿರದ ಹಾಗೂ ಹಳಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
7. ಭೋಜನದ ಮಧ್ಯೆ ಅಧಿಕ ನೀರು ಸೇವನೆ.
8. ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಮಲಗುವುದು.
9. ಮಲ - ಮೂತ್ರಾದಿಗಳ ವೇಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.
10. ಅತ್ಯಧಿಕ ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಅಪಕ್ವ ಮದ್ಯಪಾನ.
11. ಅಧಿಕ ಹೊತ್ತು ಸ್ನಾನ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವುದು.
12. ವರ್ಷ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತದ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.
13. ಧೂಮಪಾನ, ರಾತ್ರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಎದ್ದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದು.
14. ಅಲೋಪಥಿಕ್ (ಸಿಂಥೆಟಿಕ್) ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೂ ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತ ರೋಗದ ಆರು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು -

1. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವುದು.
2. ಹುಳಿ ಹಾಗೂ ಖಾರವಾದ ತೇಗುಗಳು ಬರುವುದು.
3. ಶ್ರಮಪಡದಿದ್ದರೂ ದಣಿವಾಗುವುದು.
4. ವಾಕರಿಕೆ (ಉಬ್ಬಳಿಕೆ) ಬರುವುದು.

5. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಉರಿ.
6. ಊಟ ಮಾಡಲು ನಿರಾಸಕ್ತಿ.
7. ಮಲ ತೆಳುವಾಗುವುದು.
8. ತಲೆ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭಾರದ ಅನುಭವ.
9. ವಾಯುವಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವುದು.
10. ಅಂಗಗಳು ಶಿಥಿಲವಾಗುವುದು.
11. ಕರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕುದಿಯುವ ಹಾಗೆ ಸದ್ದಾಗುವುದು.
12. ವಾಂತಿ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನೀರು ಬರುವುದು.

ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತದ ಪ್ರಕಾರಗಳು

ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತವನ್ನು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅ. ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರ -

1. ಊರ್ಧ್ವಗ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ
2. ಅಧೋಗ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ

ಆ. ದೋಷಗಳ ಆಧಾರ -

1. ವಾತದೋಷ
2. ಪಿತ್ತ ದೋಷ
3. ಕಫ ದೋಷ

ಊರ್ಧ್ವಗ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ: ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಹಸಿರು, ಹಳದಿ, ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕಡು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ, ಮಾಂಸವನ್ನು ತೊಳೆದ ನೀರಿನಂತೆ, ಹುಳಿ ಅಥವಾ ಕಹಿಯಾದ, ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಂತಿ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಅನ್ನ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿ ಅಥವಾ ಹುಳಿಯಾದ ತೇಗುಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ತಲೆನೋವು, ಕೈ - ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿತ, ಎದೆ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಉರಿತ, ಜ್ವರ, ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕೆರೆತ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಿನ ಕಲೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಧೋಗ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ : ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಮಲ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಮೂರ್ಛೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ದಾಹ, ವಾಕರಿಕೆ ಹಾಗೂ ರೋಮಾಂಚನದಂಥ ತೊಂದರೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುವಿಕೆ, ಶರೀರ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಿನ ಕಲೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಅ. ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ರೋಗಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಊರ್ಧ್ವಗ ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತದ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ವಾಂತಿಯ ಮೂಲಕ ದೋಷವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಧೋಗ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ರೋಗಿಗೆ ಬೇಧಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವಾಂತಿಯ ನಂತರ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಭೇದಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಲು ದತ್ತೂರಿ ಫಲ, ಪಡವಲಕಾಯಿ ಎಲೆ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸೈಂಧವ ಲವಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಬೇಧಿ ಮಾಡಿಸಲು ತ್ರಿವೃತ್ತದ ಪ್ರಯೋಗ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಧಿಕ ವಾಂತಿಯಾಗುವಾಗ -

ಅರ್ಧ ಗ್ರಾಂ ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಅರ್ಧ ಗ್ರಾಂ ಭೃಂಗರಾಜ, ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಹಳೆಯ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ನೀರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ವಾಂತಿ - ಭೇದಿಯ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅತಿ ದುರ್ಬಲರಿಗೆ, ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ತೊನ್ನು ರೋಗವಿರುವ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಡಿ. ವಾಂತಿ - ಬೇಧಿಯ ನಂತರ ರೋಗಿಗೆ ಲಘು ಹಾಗೂ ಕಹಿ ರಸದ್ರವಯುಕ್ತ ಪಾಚನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೊಡಿ.

ಬ. 1. ವಾತಜನ್ಯ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಜಿಗುಟು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ.

2. ಪಿತ್ತಜನ್ಯ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ರೋಗಿಗಳು ಮಧುರವಾದ ಹಾಗೂ ಅಮ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

3. ಕಫಜನ್ಯ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಲಾಭಕರವಾಗಿದೆ.

ಕ. ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು.

1. ಮಧುಯುಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣವ'ನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು.
2. ಏಲಕ್ಕಿಯಾದಿ ಚೂರ್ಣ, ದ್ರಾಕ್ಷಾದಿ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು 2-3 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಂಪು ನೀರು ಅಥವಾ ಎಳನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ / ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸಿ.
3. ಲೀಲಾವಿಲಾಸ ರಸ - ಎರಡು ಡೆಸಿಗ್ರಾಂ, ಶಂಖ ಭಸ್ಮ - ಮೂರು ಡೆಸಿಗ್ರಾಂ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣ - ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಇವುಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.
4. ಶಂಖಭಸ್ಮ 2-4 ಡೆಸಿ ಗ್ರಾಂ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣ ಎರಡು ಗ್ರಾಂಗಳನ್ನು ಭೋಜನದ ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
5. ಲೋಹ ಭಸ್ಮ 1-2 ಡೆಸಿ ಗ್ರಾಂ., ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ. ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧ ಗ್ರಾಂ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಪಥ್ಯ: ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಕಹಿ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವೇ ಉತ್ತಮ. ಗೋಧಿ, ಜವೆಗೋಧಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಂಬಿಟ್ಟು, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಆಕಳು ಅಥವಾ ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು, ತಾಜಾ ಬೆಣ್ಣೆ, ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿ - ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮಾಂಸರಸ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಬತ್ತಾಸು (ಒಂದು ಮಿಠಾಯಿ) ಮುಂತಾದವು ಹಿತಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ.

ತರಕಾರಿಗಳು: ಪಡವಲಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹಿರೇಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಯ ಹೂವು, ಸವತೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವು.

ಹಣ್ಣುಗಳು: ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ನಿಂಬೆ, ತೆಂಗು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮೊಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಬೋರೆ ಹಣ್ಣು, ಗುಲ್ಕಂದ, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು, ಸೀತಾಫಲ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ನೇರಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅಪಥ್ಯ: ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತ ರೋಗಿಗಳು ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಬೇಳೆಗಳು (ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಬಿಟ್ಟು), ಎಳ್ಳು, ತೈಲ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಮೀನು, ಮೊಸರು, ಮೇಕೆ ಹಾಲು, ಆಮ್ಲ ಹಾಗೂ ಕಟು ರಸ ದ್ರವ್ಯ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಗರಿಷ್ಠ ಭೋಜನ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಅಥವಾ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಚಾಟ್, ಹುಳಿ ಮೊಸರು, ಸಾರಾಯಿ, ಬೀಡಿ - ಸಿಗರೆಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ಒಂದು ಹಟಮಾರಿ ರೋಗ. ವಾಸಿಯಾದ ನಂತರವೂ ಅಪಥ್ಯದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಲು ಪಥ್ಯ, ಆಹಾರ - ವಿಹಾರಗಳತ್ತ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಶ್ರದ್ಧೆ?

✍ ಡಾ. ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ

ಇದು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರಪಂಚ. ಸಾಮಾನ್ಯರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಮುಖರವರೆಗೂ ಓಡುತ್ತಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಯುಗವಿದು. ಯಾರಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇದ್ದರೇನೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸದವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಜನ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಉದ್ಯೋಗ, ವ್ಯಾಪಾರ, ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಜನ ಟೂರ್, ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಗಳೆಂದು ಅಲೆದಾಡುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ವಹಿಸುತ್ತೀರಿ? ಎಂದು ಒಂದು ಸಾರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಆ ನಂತರ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸರಿಯಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ರದ್ಧೆ ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪರೀಕ್ಷೆ.

1. ನೀವು ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುತ್ತೀರಾ? ಸೇದುವವರ ಜೊತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತೀರಾ?

A. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

B. ಯಾವಾಗಲಾದರೂ

C. ಇಲ್ಲ

2. ನೀವು ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

A. ಪ್ರತಿದಿನ

B. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ

C. ಇಲ್ಲ

3. ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಕಾಲಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

A. ಪ್ರತಿದಿನ

B. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ

C. ಇಲ್ಲ

4. ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೇ?

A. ಹೌದು

B. ಸ್ವಲ್ಪ

C. ಇಲ್ಲ

5. ಎದೆಯ ಅಳತೆಗಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಉದರದ ಹತ್ತಿರ ಎಷ್ಟು ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ?

A. ಒಂದು ಸೆಂ.ಮೀ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ.

B. ಸುಮಾರು ಐದು ಸೆಂ.ಮೀ.

C. ಐದು ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು.

6. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೊಲಿಸಿಕೊಂಡ ಬಟ್ಟೆ ಈಗ ನಿಮಗೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆಯೇ?

A. ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ

B. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕು

C. ಸರಿ ಹೋಗುವ ಚಾನ್ಸ್ ಇಲ್ಲ

7. ನೀವು ಬಗ್ಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

A. ಸುಲಭವಾಗಿ

B. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ

C. ಮೊಳಕಾಲಿನ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೆ

8. ಮಾಳಿಗೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

A. ಬಹಳ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ

B. ಸ್ವಲ್ಪ ಆಯಾಸ

C. ಅಷ್ಟೇನೂ ಅಲ್ಲ

9. ನೀವು 50 ಅಡಿಗಳವರೆಗೆ ಓಡುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಯಾಸ ವಾಗುತ್ತದೆ?

A. ಬಹಳ ಆಯಾಸ

B. ಸ್ವಲ್ಪ ಆಯಾಸ

C. ಅಷ್ಟೇನೂ ಅಲ್ಲ

10. ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ?

A. ಯಾವಾಗಲೂ

B. ಆಗಾಗ

C. ಇಲ್ಲ

11. ನೀವು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

A. ಪ್ರತಿದಿನ

B. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ

C. ಇಲ್ಲ

12. ನೀವು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಾ?

A. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

B. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ

C. ಅಷ್ಟೇನೂ ಇಲ್ಲ

13. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆಯೇ?

A. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

B. ಸ್ವಲ್ಪ

C. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

14. ಪ್ರತಿದಿನ ನೀವು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೀರಾ?

A. 10 ಚಮಚ (ಟಿ.ಸ್ಪೂನ್) ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ

B. 10ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ

C. ಅಸಲು ಇಲ್ಲ

15. ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಆಗಲಿಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ?

A. ತುಂಬಾನೆ

B. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ

C. ಇಲ್ಲ

16. ನೀವು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಗ್ರಾವತಾರಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತೀರಾ?

A. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

B. ಆಗಾಗ್ಗೆ

C. ಇಲ್ಲ

17. ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು ಕಷ್ಟ ಎನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

A. ಹೌದು

B. ಆಗಾಗ

C. ಇಲ್ಲ

18. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಮಲಗಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಾ?

A. ಹೌದು

B. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ

C. ಇಲ್ಲ

(82ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮುಖ ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುವ ಪಾರ್ಶ್ವರೋಗ

ಏಳನೆಯ ಕಪಾಲ ನರವು ತೊಂದರೆಗೀಡಾದಾಗ ಇದು ಉದ್ಭವಿಸುವುದು. ಇದು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೂ ವಯಸ್ಕ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಡಾ. ಬಸವರಾಜ ಎಂ. ಹೊಸಪೇಟೆ

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಏರುಪೇರಾದರೆ ಆ ಭಾಗದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಯ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ನರಗಳ ಜಾಲವು ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನ ನರಗಳು ಕ್ರಿಯಾವಾಹಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವಾಹಿ ನರಗಳಾಗಿ ತಮ್ಮ ನಿಯಮಬದ್ಧ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಚಾಚೂತಪ್ಪದೇ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಡಚಣೆ, ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೆ ಅವು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ದೇಹದ ಭಾಗವು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಿ, ತನ್ನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನರಗಳು, ನರಕೋಶ, ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿ, ಮೆದುಳು ಇವುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ.

ಇಂತಹ ನರರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖದ ನರರೋಗವೂ ಒಂದು. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಕುರೂಪತೆ ಮತ್ತು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುವ ರೋಗ ಇದು.

ಮುಖದ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೆ ಕಾರಣ

ಏಳನೆಯ ಕಪಾಲ ನರವು ತೊಂದರೆಗೀಡಾದಾಗ ಇದು ಉದ್ಭವಿಸುವುದು. ಇದು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಬರಬಹುದು. ಆದರೂ ವಯಸ್ಕ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬುದು ಅಸ್ಪಷ್ಟ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ- ಇದು ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದಲೂ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಯಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಿಟಕಿ ಹತ್ತಿರ ಮಲಗಿ, ಶೀತ ಗಾಳಿಗೆ ಮುಖ ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ, 10-20 ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 11 ಜನರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ದಿಢೀರನೆ ಕಾಣಿಸುವ ಈ ರೋಗವು ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಇತರರನ್ನು ಚಕಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ನೋಡಿದರೆ ಒಂದು ಭಾಗದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಏನನ್ನಾದರೂ ಕುಡಿಯಹೊರಟರೆ ಬಾಯಿಯ ಒಂದು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಸೋರುತ್ತದೆ. ತಿಂದ ತಿನಿಸು ಕೆನ್ನೆಯ ಒಂದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಸಲ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯ ಕೋನದಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ತುಟಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಊದುವುದಕ್ಕೆ, ಸಿಳ್ಳು ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗೆ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಮುಚ್ಚಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿ ಗುರುತಿಸಿದವನು ಬೆಲ್ಸ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಅದಕ್ಕೇ ಇದನ್ನು ಬೆಲ್ಸ್‌ನ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂಟೋನಿ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಇದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ. ಅದಕ್ಕೇ ಇದನ್ನು ಅಂಟೋನಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆ

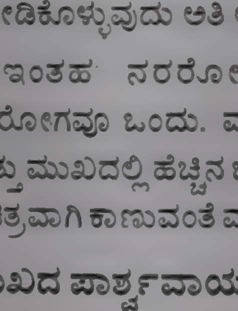
ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಮೆದುಳು ರಸದ ಪರೀಕ್ಷೆ (ಸಿಎಸ್‌ಎಫ್) ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಛಾಯಾಚಿತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತಮ್ಮ ಮುಂಚಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವವು. ನಂತರ ಯಾವ ನ್ಯೂನ್ಯತೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

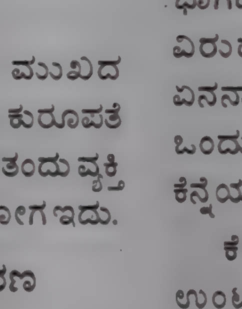
ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಕಾಣದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಉಳಿಯಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

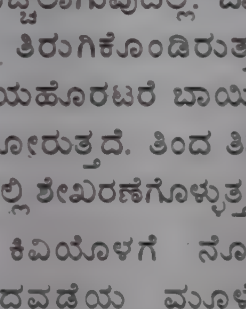
ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಚಲನವಲನ ಹಾಗೂ ರೋಗದ ಗತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಔಷಧಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನರಹಾನಿ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಹಳ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ - ಮುಖದ ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಸುರೂಪಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಬಾಯಿ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡಿದೆ

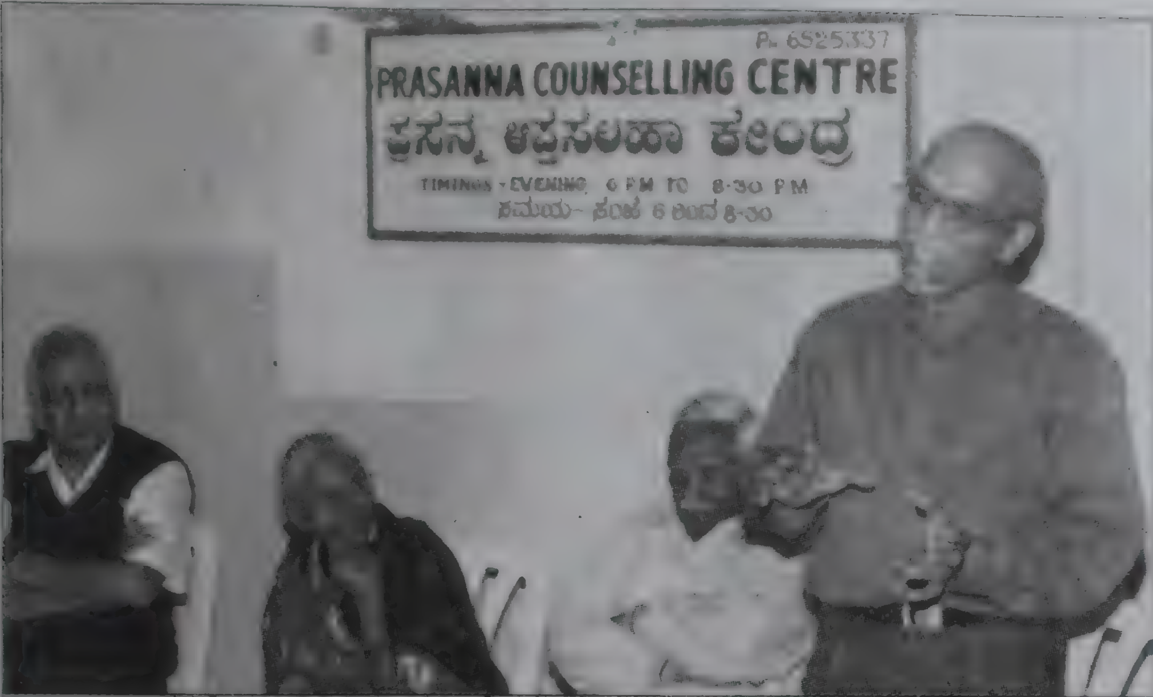


ರೋಗಿಯು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಗೇ ಮುಚ್ಚಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.



ರೋಗಿಗೆ ಊದುವುದು, ಸಿಳ್ಳು ಹಾಕುವುದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಯು ಬಾಯಿಯ ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಅಂಚೆ: ಖವಟಕೊಪ್ಪ ತಾ: ಅಥಣಿ. ಬೆಳಗಾವಿ-591220



ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರ ದಿಲೀಪ ಪಟೇಲ. ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ, ಸಂಚಾಲಕಿ ಎಂ.ಸಿ. ಪಂಕಜ, ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್.

ನಿಮ್ಮ ನೋವಿಗಿಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಸಲಹೆ

ಕಾವ್ಯ

ಇಂದಿನ ನವನಾಗರಿಕತೆಯ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದರೆ ಭಾವಹೀನವಾದ, ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ; ದಿನವಿಡೀ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿರುವ, ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ಮನೆಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಕುಟುಂಬಗಳು. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಭೋಗವಾದೀ ಜೀವನಶೈಲಿ ಅನುಸರಣೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ. ಪರಿಣಾಮ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಇಲ್ಲದ, ಸಮಾಧಾನ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ. ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನದ ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೂ ಆತ್ಮೀಯತೆಯ, ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 24 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದೆ ಈ ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ.

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸ್ವಭಾವ ಇದೆ. ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ, ಪರಿಚಯಸ್ತರಿಗೆ ಯಾರಿಗೇ ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೂ ಅವರ ಕುರಿತು ಸಹಾನುಭೂತಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ; ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು.

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಬೇರೆ. ಮನೋರೋಗ ಎಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ್ಯಾವ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಅಂಥವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಸಾಂತ್ವಾನ, ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವ ಮಾತು ದೂರವೇ ಉಳಿಯಿತು. ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನೋ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರಿಗೂ 'ಹುಚ್ಚ'ರ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಹೀಗಾಗಿ, ತನ್ನ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅರಿತವನೊಬ್ಬ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆಂದು ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದೆಂದರೂ ಹಿಂಜರಿಯುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇಂದಿನದು. ತಾನು ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲೇರುವುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ನೋಡಿದರೆ? ಎನ್ನುವ ಭಯ ಆತನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆತ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಗೋಜಿಗೇ ಹೋಗಲಾರ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ನರಕಸದೃಶ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ತನಗರಿವಿಲ್ಲದೆ ಸಮಾಜದ ಬಾಯಿಗೆ ಆಹುತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೇ ಇಲ್ಲವೇ? ಇದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹೊರಗಿದ್ದೇ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ದುಗುಡಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ, ಅವಕ್ಕೆ 'ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವಂಥ ಆತ್ಮೀಯರು ಇರಬೇಕಷ್ಟೇ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಈ 'ಆತ್ಮೀಯರ' ಕೊರತೆ ತುಂಬುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ'.

ಇಂದು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜೀವನ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜೀವನ ಬದಲಾವಣೆಯ ನಾಗಾಲೋಟಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದೆ. ಈ ಓಟದ ವೇಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಸಾಗಲು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಗ್ಗರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಜರ್ಜರಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಎನ್ನುವ ಭೇದ ಇಂದು ಹಲವರಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಅವೆರಡರತ್ತಲೂ ವಿಚಾರಿಸುವ ಅಥವಾ ಅವಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಧಾನ ಇಂದಿನವರಲ್ಲಿಲ್ಲ. ದುಡ್ಡು ಎನ್ನುವುದು ಯಾರಿಗೂ ಕೂಡ್ರಲು ಬಿಡದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಓಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪತಿ - ಪತ್ನಿಯ ಸಂಬಂಧ ಹದಗೆಡುತ್ತಿದೆ, ಮುದಿ ತಂದೆ - ತಾಯಿಯರು ಭಾರವಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡವಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದ, ಸಮಾಜದ ಸಂಬಂಧ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವುದು, ಹಣಗಳಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಈ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನವನ್ನೇ ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕದಾಗಿದೆ. ಇವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಿಕೊಡುವ ಅಥವಾ ಇವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವ ವ್ಯವಧಾನ ಬೇರೆಯವರಿಗಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಈ ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಕಾಲ್ತುಳಿತಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿದ ಹಲವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದು ಉಚಿತವಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದ ಹುಟ್ಟು

ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ ಜನ್ಮ ತಳೆದದ್ದು

1980ರ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 15ರಂದು. ಹಿಂದೂ ಸೇವಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಅಜಿತ್‌ಕುಮಾರ್ ಅವರು ಇದರ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು.

ಮೂಲತಃ ಸಮಾಜ ಸೇವಕರಾಗಿದ್ದ ಅಜಿತ್ ಕುಮಾರ್ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಊರೂರು ಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದರು. ಯಾರಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಖಿನ್ನತೆ, ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಅವರಿಗೆ ಕಂಡವು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮಿಂದಾದ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಅದರ ಫಲವೇ ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ಥಾಪನೆ.



ಅಜಿತ್ ಕುಮಾರ್

ಕೇವಲ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ ತೆರೆದರೆ ಮುಗಿಯಿತೇ? ಅದಕ್ಕೊಬ್ಬ ಸಮರ್ಥ ಸೂತ್ರದಾರರು ಬೇಕಲ್ಲ. ಅಂಥ ಸೂತ್ರದಾರರನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನೆನಪಾದವರು ಎಂ.ಸಿ. ಪಂಕಜಾ. ಮಳೂರು ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಪಂಕಜಾ ಅದಾಗಲೇ 10 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ನಿವಾರಣಾ ಸ್ವಯಂಸೇವಕಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರಲು ಜನರಲ್ಲಿನ ಹಿಂಜರಿಕೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದವರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರ ನಡವಳಿಕೆ, ಕಾನೂನಿನ ಅಡಚಣೆ ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿ ಪಂಕಜ ಅವರಿಗೂ ಬೇಸರವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ತಾವೇ ಏಕೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರವೊಂದನ್ನು ತೆರೆಯಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಆಲೋಚನೆ ಅವರಿಗೂ ಬಂದಿತ್ತು. ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಅಜಿತ್‌ಕುಮಾರ್ ಕೂಡ ಪಂಕಜ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಬಂದರು. ಇದು ಅಜಿತ್ ಕುಮಾರರ ಕನಸಿನ ಸೌಧಕ್ಕೆ ಪಂಕಜ ಅವರ ಮುಂದಾಳತ್ವ ದೊರೆಯಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದ ಮುಂದಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಗುರಿಗಳು ನಾಲ್ಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು. ನಂತರದ ಗುರಿಗಳೆಂದರೆ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿಕೆಯ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು, ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಮ್ಮಟ ನಡೆಸುವುದು.



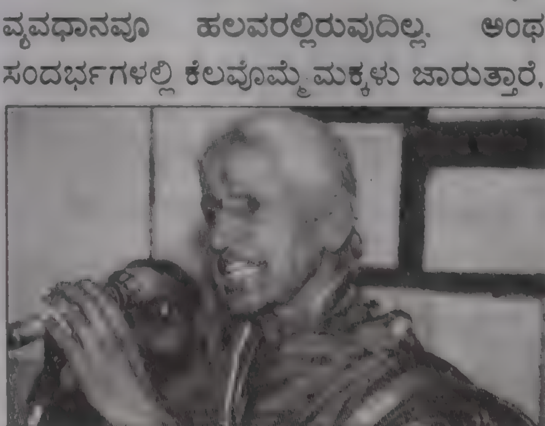
ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತರಬೇತಿ

ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ:

ಇತರರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು, ಅವರ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು, ಅದನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಬಂಧ ನಮ್ಮಿಂದಾದ ನೆರವು, ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು, ತನ್ಮೂಲಕ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದವರನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುವುದೇ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂ.ಸಿ. ಪಂಕಜಾ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸರಾಸರಿ 10-15 ಜನರು ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ಬಯಸಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲ ಯಾವುದೋ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ನಿಗದಿತ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಳ್ಳವರಲ್ಲ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರದ್ದೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಪ್ರೇಮಿಗಳು, ವಿರಹಿಗಳು, ವೈವಾಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಳ್ಳವರು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಬದುಕಿ ಬಂದವರು, ವ್ಯಸನಿಗಳು, ವಯಸ್ಕರು ಹೇಗೆ ಹಲವು ರೀತಿಯವರು ಅವರಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಿ - ಪ್ರೇಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ವಿಧ. ಹದಿವಯದವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅನೇಕ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಧಾನವೂ ಹಲವರಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳು ಜಾರುತ್ತಾರೆ,



ಸಂಚಾಲಕಿ ಎಂ.ಸಿ. ಪಂಕಜಾ

ಜರುಗುತ್ತಾರೆ.

ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಹೋಗಿ ಏನೇನೋ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದಾಗ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಹಲವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೈತಿಕತೆ ಕುಸಿದಿದೆ. ಪತಿ - ಪತ್ನಿಯರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಪರ ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥವೂ ಕೂಡ ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ - ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಕೊರತೆ ಇಂದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವರು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಿಗೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಚಟ ಹಿಡಿಸಿಕೊಂಡು ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿರುವವರದ್ದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವವರಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಿ ಚಟ ಬಿಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಸಾರಸ್ಥರದ್ದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಬೇಕು. ನಂತರ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆತನ ಪತ್ನಿಗೆ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕುರಿತು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರವಿವಾರ ಹೊರತಾಗಿ ವಾರದ ಆರು ದಿನವೂ ಸಂಜೆ 6ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 9ರವರೆಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚಿತ ಸೇವೆ. ನಿಮಾನ್ಸ್‌ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಿ. ನಾಗರಾಜ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ನಿಮಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಇಡೀ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂಡ ಈ ಕೇಂದ್ರದ ಬೆನ್ನಿಗಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಪ್ರತಿ ಬುಧವಾರ, ಡಾ. ಪ್ರಮೀಳಾ ಅವರು ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಕಿಶೋರ್ ಅವರು ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಇಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಹೊರತಾಗಿ ಸುಮಾರು 10 ಜನ ಹಿರಿಯ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾಗಾರರಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ. ಮಾಳವಿಕ ಕಪೂರ್ ಅವರ ಸೇವೆಯೂ ಅನನ್ಯ. ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ವಿಶೇಷ.

ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ:

ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಹಿರಿಯ ಆಪ್ತಸಲಹೆಗಾರರು ಇಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ತರಬೇತಿಗೆ ಪ್ರತಿ ತಂಡದಲ್ಲಿ 50 ಜನರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ 28ನೇ ತಂಡಕ್ಕೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ತರಬೇತಿಯ ಅವಧಿ ಈ ಮೊದಲು 10 ತಿಂಗಳಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಇಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಸೋಮವಾರ ಮತ್ತು ಗುರುವಾರ ಹೀಗೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನ ತರಗತಿ. ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಒಟ್ಟೂ 300 ರೂ. ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತರಬೇತಿ ಶುಲ್ಕ. ಶುಲ್ಕ ಕೊಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಲ್ಲದ ಆಸಕ್ತರಿಗೆ ಉಚಿತ ತರಬೇತಿ. ಇದು ಇಲ್ಲಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಎಂದರೇನು? ಅದು ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಹಾಗೂ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ? ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಹಲವರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಾರಿ ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈ ತರಬೇತಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ:

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೇಂದ್ರವು ಕಳೆದ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಮಗುವಿನ ತೀರಾ ಅತಿಯಾದ ಅಥವಾ ತೀರಾ ಮಂದವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಬರೆಯಲಾಗದಿರುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಭಯ, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದ ಈ ವಿಭಾಗಕ್ಕೂ ನುರಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಂಡ ಇದೆ. ನಿಮಾನ್ಸ್‌ನ ಮನಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ ಮಾಳವಿಕ ಕಪೂರ ಈ ವಿಭಾಗದ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞೆ ಗೀತಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಆರು ಜನ ಶಿಶು ತಜ್ಞರು ಇಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಶನಿವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ ಸಂಜೆ 6ರವರೆಗೆ ಈ ವಿಭಾಗ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚಿತ ಸೇವೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರ ಕಮ್ಮಟ:

ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಗಮನಿಸಿ ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿನ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವ ಕುರಿತು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಮ್ಮಟ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ನಾಲ್ಕನೇ ಶನಿವಾರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.30ರಿಂದ 4.30ರ ತನಕ ಈ ಕಮ್ಮಟ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಉಚಿತ ಕಮ್ಮಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.



ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಕಮಲಾದೇವಿ, ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ, ಎಂ.ಸಿ. ಪಂಕಜಾ

ಅರುಣಚೇತನ:

ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಸ್ಥಳ ಇರುವುದು ಬಸವನಗುಡಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಗದವರಿಗೂ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವುದೆಂದರೆ ಬಹಳ ದೂರ. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂನ 15ನೇ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರದ ಒಂದು ಶಾಖೆ ತೆರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ಹೆಸರು 'ಅರುಣಚೇತನ'. ಅಲ್ಲಿಯೂ 10 ಜನ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರು, ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿ ಅಗತ್ಯವಾದವರನ್ನು ಬಸವನಗುಡಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಅಂಧಾನುಕರಣೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಭೌತಿಕ ಸುಖದ ಮರೀಚಿಕೆಯ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅದರ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗದಿಂದಾದರೂ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಯ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಅಬಾಲವೃದ್ಧರಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂಟಿತನದ ಅನುಭವದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆತ್ಮೀಯರ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರ ಕೊರತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು, ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲೇ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ.

ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೂ ಸೇವಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ ಮೈ ತಾಳಿ ನಿಂತಿದೆ. ಕಳೆದ 17 ವರ್ಷಗಳ ಅಂಕಿ - ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರು 1100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ. ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನ ವೈವಾಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳದ್ದು. ಈ ಸಂಬಂಧ ಸುಮಾರು 300 ಜನರು ಸಲಹೆ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಹಿಂದು ಸೇವಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ನಿರ್ದೇಶಕ ಶ್ರೀಧರ ಸಾಗರ್ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

ಇಂದು ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರದ್ದೂ ಹಣ ಮಾಡುವುದೇ ಉದ್ದೇಶ. 'ದುಡ್ಡಿಗಾಗಿ ಸೇವೆ' ಎನ್ನುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ. ಇಂಥ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತ ಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರದಂಥ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಚಿತ ಸೇವೆ ನೀಡುವ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಚಾರ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಒಂದು ಮಾತು, ಈ ಕೇಂದ್ರದ ಸೇವೆ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೂ ಇಲ್ಲಿಯ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೇಂದ್ರದ ಸಂಚಾಲಕಿ ಎಂ.ಸಿ. ಪಂಕಜ.

ನೀವೂ ಒಮ್ಮೆ ಈ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕೇ?

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ***ಪ್ರಸನ್ನ ಆಪ್ತಸಲಹಾ ಕೇಂದ್ರ***

'ಅಜಿತಶ್ರೀ'

ನಂ. 8/28, ಬಸವನಗುಡಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 004

ದೂರವಾಣಿ : 080 - 26525337, 26608926



ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ



ಆ ರೀತಿ ಯಾವತ್ತೂ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಬಾರಿ ದೀಪಿಕಾ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದಾಗ ಎಂದೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಭಯಂಕರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಡುಬಂತು. ಏನೋ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ತಿಂದಿದ್ದರಿಂದ ಆ ರೀತಿ ಆಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ ಆಕೆ, ನೋವು ನಿವಾರಕವೊಂದನ್ನು ನುಂಗಿ, ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಳು.

ಆದರೆ ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಎಂಬುದು ದೀಪಿಕಾಗೆ ಅರಿವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ರಜಸ್ವಲೆಯಾದಾಗಲೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬಂದೆರಗಿತು. ಈಬಾರಿ ಹಿಂದಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು. ಹೀಗೆ ತಿಂಗಳಿಂದ ತಿಂಗಳಿಗೆ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಸಾಗಿತು. ಜೊತೆಗೆ ರಜಸ್ವಲೆ ಯಾಗುವ ದಿನಗಳೂ ಅನಿಯಮಿತ ವಾಗತೊಡ ಗಿದವು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬಂದೊದಗಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳಾ ದರೂ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.



ಗಾಬರಿಗೊಂಡ ದೀಪಿಕಾ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಳು. ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಂಡು ಬರಲು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಆ ವರದಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ತಿಳಿದುಬಂದಿದ್ದೆಂದರೆ ದೀಪಿಕಾಳ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿ ಯಾಸಿಸ್‌ನ ಕಾರಣ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿತ್ತು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅವಳು ರಜಸ್ವಲೆಯಾದಾಗ ಅಧಿಕ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರಿಗೂ ಅದೇ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.

ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಎಂಬುದೇ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ರಜಸ್ವಲೆಯಾದಾಗ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ಅಂಶವು ಗರ್ಭಕೋಶ, ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ಟ್ಯೂಬ್ ಅಥವಾ ಅಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟರೆ, ಅದೊಂದು ಬಗೆಯ ಗಾಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ತಿರುಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಯಾವ ಭಾಗ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯದೇ ಬೇರೆ ವಿಧಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿವಾಹ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆದದ್ದೇ ಆದರೆ ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದೊದಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ತಕ್ಷಣವೇ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಗರ್ಭ ಕೋಶ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ.

ಇದೇ ಸಲಹೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ದೀಪಿಕಾಗೆ ನೀಡಿದರು. ಆಕೆಗೆ ತನ್ನ ಕಾಲ ಕೆಳಗಿನ ಭೂಮಿಯೇ ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟಂತೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಭಾಸವಾಯಿತು. ತಾನು ಮದುವೆ ಮುಂದೂಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ದಿನ ಈ ಪ್ರಮಾಣದ ಸುಂಕವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಅನುಮಾನವೂ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಸುಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮಾಡುವುದದಾರೂ ಏನು? ವಿಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ದೀಪಿಕಾ, ತನ್ನ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಂಡಳು.

ಆದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲಿಗೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳ ಲಿಲ್ಲ. ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗು ತ್ತಲೇ ಸಾಗಿತು. ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡಿದರೆ ಎಂತಹ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ದೀಪಿಕಾಗೆ ಈಗ ಮನವರಿಕೆಯಾಯಿತು. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮದುವೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ತಪ್ಪಿಹೋಗಬಹುದಾದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ . ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ರಜಸ್ವಲೆಯಾದಾಗ ಅಪಾರ ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಮದುವೆಯಾಗಿ, ಒಂದು ಮಗುವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅಂತಹ ನೋವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಛೂಮಂತರ್! ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಕೆಲಸಮಯ ಮೊದಲು ಅನುಭವವಾಗುವ ನೋವಿಗೆ 'ಡಿಸ್ಮೆನೋರಿಯಾ'



ಲೈಂಗಿಕತೆ ತನು-ಮನಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಸುಖವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಅವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿಯೂ ಇರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಸೂಕ್ತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದೊಂದು ಬಗೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಅದಕ್ಕದೇ ಸರಿಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಂಭಾವ್ಯತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೋಗಗಳ ಜಾಲ

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಮಾಜದ ಜೊತೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾಕಾಲ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಫಡಫಡಿಸುವುದು, ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ದೊಡ್ಡದನ್ನಾಗಿಸಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವುದು ಅವರ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದಾಗಿ ಅಂಥವರ ಗೆಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಕೊರತೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಮದುವೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರನ್ನು ಪೀಡಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಕೆರಿಯರ್‌ನ್ನು ಸಿಂಗರಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆತುರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮದುವೆಯನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಅವರ ಬಳಿ ಅಧಿಕಾರ, ಹಣ ಎಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನೆಮ್ಮದಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಸಿಟ್ಟುಗೊಂಡು ರೇಜಿಗೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದರೆ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ದೊರಕುವುದಾದರೂ ಎಲ್ಲಿಂದ?



ಅನಿಯಮಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಆತಂಕಗಳು



ಓರ್ವ ಹೆಣ್ಣು ತುಂಬಾ ವಯಸ್ಸಾಗುವವರೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಆಕೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರಬಾರದು ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಮದುವೆಗೂ ಮೊದಲು ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಸಂಬಂಧವಿತ್ತೋ ಅವನು ಈಗಿನ ಸಂಗಾತಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮನಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಈ ಮೊದಲೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಕರಗಿಹೋಗುವ ಕನಸುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪತಿಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಚಲ ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಂಡ ಸತ್ಯ. ಇಂತಹ ಸುರಕ್ಷತಾ ಭಾವನೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆಕೆಗೆ ದಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಅನಿಯಮಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಅಂಚನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುವಂತೆ ಈ ಅಸುರಕ್ಷೆಯ ಭಾವನೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಶಿಸಿಹೋದ ನಂತರ ತನ್ನ ಪ್ರೇಮಿ ತನ್ನನ್ನು ತೊರೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಏನುಗತಿ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಅವಳನ್ನು ಕಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆ

ಅನಿಯಮಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸುರಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಆಕೆಗೆ ತನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದುಷ್ಟ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ತಾನೊಬ್ಬಳೇ ಹೆಣಗಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಆಕೆ ಖಿತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಉತ್ಸಾಹ, ಉಲ್ಲಾಸಗಳು ಅವಳ ಜೀವನದಿಂದ ದೂರ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ನಿರಾಶೆ ಆವರಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಕರ ಪ್ರಕಾರ, ಸಮಾಜದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿದಾಗ 'ತಾನು ಯಾರ ಸ್ವೀಕಾರಕ್ಕೂ ಅರ್ಹಳಲ್ಲ' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಮೊಳೆತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

> ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಯೋಗ್ಯ ವಯಸ್ಸು 22 ಅಥವಾ 23. ಅದೆಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಒದಗಿ ಬಂದರೂ 35 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆನಂತರ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದರೆ ಮಗು 'ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್'ನಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಮಂದ ಬುದ್ಧಿಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸ ಸರಿಯಾಗಿ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಂಥವರು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠರೆಂದು ತೋರ್ಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ 'ಅಬ್ಸೆಸಿವ್ ಕಂಪಲ್ಸಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್'ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಸುಂದರರಲ್ಲ, ಯಾರೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಲ್ಲ. ಸೌಂದರ್ಯವೆಲ್ಲ ತನ್ನೊಬ್ಬಳಲ್ಲೇ ಶೇಖರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಯಾವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತದೆಂದರೆ ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತಾರೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಅದನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು - ಇದೇ ಅವರ ಕೆಲಸವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲ

ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು ವಯಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಸೋತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸು 50ನ್ನು ದಾಟಿದರೂ ನವತಾರುಣ್ಯದ ಚಂಚಲತೆ ಮತ್ತು ಮೋಜುಮಸ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೇ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಗುರುತುಗಳು ಅವರಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಚಿಗುರಿಸುತ್ತವೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ.

ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕರು ಗಮನಿಸಿರುವಂತೆ -ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಗೆ ಹುಡುಗನನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೋ, ಆ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ನಿಂತುಹೋದಂತೆ ಆಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಸಮಯವೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಡುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ



ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಮನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆಲೆಯೂರಿದೆ. ಆದರೆ ದೆಹಲಿಯ ಇಂದ್ರಪ್ರಸ್ಥ ಅಪೋಲೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮುಖ್ಯ ನ್ಯೂರಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ. ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ ಅವರು ಹೇಳುವುದೇ ಬೇರೆ. ಅವರ ಬಳಿ ಮೂರು ವಿಧದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯುಳ್ಳವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತಾರಂತೆ.

ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಇಂತಿಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಟ್ಟಳೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಆಕೆ/ಆತ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ತಯಾರಾಗಿದ್ದಾಳೆ/ನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿವಾರಿಕ ಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬರೇ ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಗಾತಿಗಳ ಜೊತೆಗಿನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ರೋಚಕವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಮುಂದೆ ಅದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

1) ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಇಚ್ಛೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು.

2) ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದರೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜನ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

3) ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಾಗ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರ ನೋವು; ಜೊತೆಗೆ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪದಿರುವುದು.

ಈ ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೈಹಿಕವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಮಾನಸಿಕ ಜನ್ಯವೂ ಆಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.



ಸಾಕಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಪುರುಷರಿಗೂ ಸಮಸ್ಯಾದಾಯಕವೇ. ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದೇ ಒಂದೇ ಸಾರಿಗೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದರಿಂದ ಉತ್ತೇಜನ ತೀವ್ರಗೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. 30 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಕಾರಣ, ಅದರಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕಿ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು. ಅದು ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಅಡೆತಡೆಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಲೈಂಗಿಕ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು.

ತುಂಬಾ ಕಾಲದಿಂದ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಸಹಜ ಅನುಭೂತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು. ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರಾನಿಕ್ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಸಮಂಜಸ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅಷ್ಟೇಕೆ ಅವಶ್ಯಕ ?

ಡಾ. ಸುಬ್ರಮಣ್ಯನ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ನಿಯಮಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ತನು ಮತ್ತು ಮನದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಔಷಧವಿದ್ದಂತೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ನಿಯಮಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಮೊರೆಹೋದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಕೀಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧದ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿ ಇಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆ ಇದ್ದರೂ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒದಗುವ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಆಶಾವಾದ ಚಿಗುರೊಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆಯೋ ಅದರ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೇ ಇಂತಹ ದುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಸೆ ಇದ್ದರೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಒತ್ತಡದ ಕಾರಣ ಅವನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಾರಣ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ, ಧ್ಯಾನ ಮೊದಲಾದವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಧ್ಯಯನಶೀಲತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯ.

ರೋಗಗಳನ್ನು ಜಾಲಾಡುವ ಜಾಲಿ

ಕಸ್ತೂರಿ ಜಾಲಿಯು ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಮುಳ್ಳುಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದ್ದರೂ ಉಪಯೋಗ ಮಾತ್ರ ಅನನ್ಯ

'ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಮುನಿ' ಯ ರೀತಿ ಇರುವ ಸಸ್ಯವೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಮುಟ್ಟಿದೊಡನೆ ರಕ್ಷಣೆಗೋ ಅಥವಾ ಮಾನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೆಂಬಂತೇಯೋ ಇದು ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ 'ಕಸ್ತೂರಿ ಜಾಲಿ' ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಉಂಟು. ಈ ಸಸ್ಯದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು 'ಅಕೇಸಿಯಾ ಫಾರ್ನೇಸಿಯಾನ'. ಕುಟುಂಬ- ಮೈಮೊಸೇಸಿ.

ಈ ಸಸ್ಯದ ತವರು ವೆಸ್ಟ್ ಇಂಡೀಸ್ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣವಲಯದ ಅಮೆರಿಕ. ಇದೊಂದು ಪೊದರು ಗಿಡ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಗಿಡದ ತುಂಬಾ ಮುಳ್ಳುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಂಯುಕ್ತ ಪರ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಿರುಎಲೆಗಳು ಎಲೆತೊಟ್ಟಿನ ರೆಂಬೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಜೋಡಣೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಂಯುಕ್ತ ಎಲೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ವೃಂತಪರ್ಣಗಳು ಮುಳ್ಳುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹೂಗಳು ಒತ್ತಾಗಿ ಸೇರಿರುವುದರಿಂದ ಪುಷ್ಪಮಂಜರಿಯು ಗೋಳಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹೂಗಳು ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕಂದುಮಿಶ್ರಿತ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಕಾಯಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು

1. ತೊಗಟೆಯ ಚೂರ್ಣಕ್ಕೆ ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುನೋವು ಮತ್ತು ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
2. ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಗಂಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತೊನ್ನಿರುವ ಕಡೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಬೇಗ ಮಾಮೂಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.
3. ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕುಷ್ಠ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
4. ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಚೂರ್ಣ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅರುಚಿ, ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
5. ತೊಗಟೆಯ ಚೂರ್ಣ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಸ್ತಮ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
6. ತೊಗಟೆಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ.
7. ತೊಗಟೆಯ ಚೂರ್ಣ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯ ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
8. ಚಿಗುರೆಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗೊನ್ನೊರಿಯ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಳಿ-ತಿಳಿ

ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

● ರಕ್ತ ಹೇಗೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ?

ಶಂಕರ್, ಹೆಬ್ಬಾಳ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಾಯವಾದಾಗ, ರಕ್ತವು ಸೋರ ತೊಡಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಅಂಶಗಳೇ ಕಾರಣ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಹದಿಮೂರು ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ರಕ್ತನಾಳ ಮುರಿದ ಕೂಡಲೇ, ಮೊದಲು ಕಿರುಫಲಕಗಳು (Platelets) ಅಲ್ಲಿಗೆ ಧಾವಿಸಿ, ಮುರಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತವು ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ವಸ್ತುಗಳು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಂಡು ಪ್ರೋಥ್ರಾಂಬಿನ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಫೈಬ್ರಿನ್ ಎಂಬ ದಾರದಂತಹ ವಸ್ತು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದಾರದಂತಹ ವಸ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತವು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮುರಿದ ರಕ್ತನಾಳದ ಅಂಚುಗಳು ಸೇರಿ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತವು ದೇಹದ ಒಳಗಿರುವಾಗ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಗ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕೆಲ ವಸ್ತುಗಳು ಅವನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದಾಗ ರಕ್ತವು ಬೇಗನೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕುಸುಮರೋಗವೇ (Haemophilia) ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ, ರಕ್ತನಾಳದ ಗೋಡೆಗಳು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ವಿರುದ್ಧ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

● ಹೃದಯಾಘಾತ ಏಕಾಗುತ್ತದೆ?

ಸುಮಾ, ಮಂಡ್ಯ

ಹೃದಯಾಘಾತವೆಂದರೆ - ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಕೊರೋನರಿ (Coronary) ಅಥವಾ ಕಿರೀಟ ಅಪಧಮನಿಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ (ಗ್ಲುಕೋಸ್), ಆಮ್ಲಜನಕಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅದು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಅಂಶಗಳು - ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು, ಧೂಮಪಾನ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹೃದಯಾಘಾತದ ವಿರುದ್ಧ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

● ಕೆಲವರು ಕುಳ್ಳರಾಗಿರಲು ಕಾರಣವೇನು?

ರಾಜೇಶ್ವರಿ, ಕೋರಮಂಗಲ

ಮಕ್ಕಳು ಕುಳ್ಳರಾಗಿರಲು ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯದಿರಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಸಹಜ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ - ಮನೆತನ ಅಥವಾ ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಯಲು ನಿಧಾನವಾಗುವಿಕೆ. ಈ ನಿಧಾನವಾಗುವಿಕೆ ಕ್ರಮೇಣ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತವಾದರೆ ಅಥವಾ ಆಗ ತಾಯಿಗೆ ರೋಗಗಳುಂಟಾದರೆ ಮಗುವು ಕುಳ್ಳಗಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಾಗುವುದು, ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ (ಪ್ರೀತಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ)ಗಳು ಕುಳ್ಳತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕುಳ್ಳತನಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೊಂದೆಂದರೆ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಎಂಬ ಅಂತಃಸ್ರಾವಿಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮೊದಲಾದ ಇತರ ಅಂತಃಸ್ರಾವಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಕುಳ್ಳತನವಾಗುತ್ತದೆ. ರಿಕೆಟ್ಸ್‌ನಂಥ ಕೆಲವು ಮೂಳೆ, ಸಂಧಿಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ಕುಳ್ಳತನವಾಗುತ್ತದೆ.

● ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದರೆ, ಪುನಃ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆ?

ರಾಜೀವ, ತುಮಕೂರು

ಮೈಮೇಲೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚಿಕ್ಕನ್‌ಪಾಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು, ವೇರಿಸೆಲ್ಲ ಜ್ಯೂಸ್ಟರ್ ಎಂಬ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಉಂಟಾದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ನ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಕಾಯವಸ್ತುಗಳು (Antibodies) ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಪುನಃ ಈ ವೈರಸ್ ದೇಹವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದರೆ, ಆ ಪ್ರತಿಕಾಯ ವಸ್ತುಗಳು ಅದನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮರವಣೆ (Immunity) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮರವಣೆ ಜೀವನಾದ್ಯಂತ ಇರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಸೀತಾಳೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೀತಾಳೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗಿರುವಾಗ ಇದು ಬರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆದರೆ ಸೀತಾಳೆಯ ವೈರಸ್ ನರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಮರವಣೆ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಗೊಂಡರೆ ಅದು ಕೆರಳಿ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹರ್ಪಿಸ್ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು. ■

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ (ಜೂ)
'ಆರೋಗ್ಯ: ಕೇಳಿ-ತಿಳಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ಮನೋಗಾಥೆ

ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಸಾವು ಬದುಕಿನ ಮಧ್ಯೆ...

ಅಂದು ರವಿವಾರ, ಫೆಬ್ರುವರಿ 29, 2004. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳೂವರೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಶಶಿಕಲ ಎದುರಾದಳು. ಈಕೆಯ ವಯಸ್ಸು ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು. ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡು ನಗುತ್ತಾ,

"ಗುಡ್ ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ಸರ್" ಎಂದಳು.

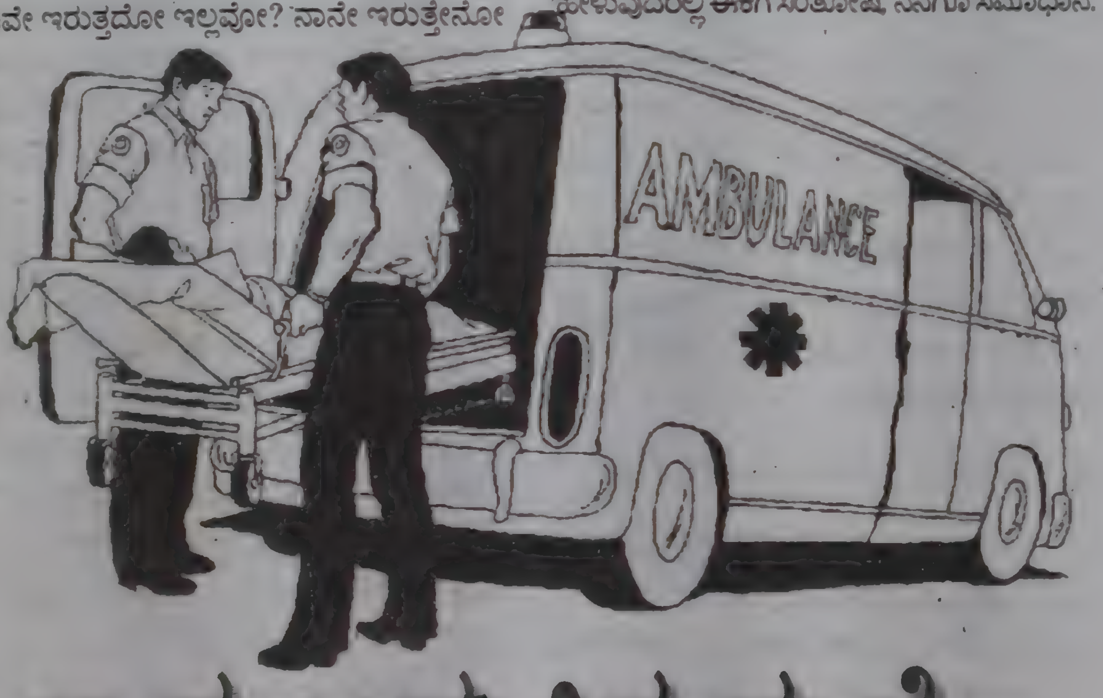
ನಾನೂ ನಗುತ್ತಾ, "ಗುಡ್ ಬೇಡ, ಬರೀ ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ಸಾಕು" ಎಂದೆ.

"ಏಕೆ ಸರ್?" ಕೇಳಿದಳು, ನಗು ಮುಖದಲ್ಲೇ.

"ಏಕೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ನಿಂಗ್‌ಗಳೂ ಗುಡ್ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ."

"ಸರ್, ನಾಳೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು. ನೀವು ಇರುತ್ತೀರ?"

"ನಾಳೆ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಯಾರು ಬಲ್ಲರು? ಪ್ರಪಂಚವೇ ಇರುತ್ತದೋ ಇಲ್ಲವೋ? ನಾನೇ ಇರುತ್ತೇನೋ



ಇಲ್ಲವೋ? ಬದುಕಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತ ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ನಾಳೆ ನೋಡುತ್ತೀಯ" ಎಂದೆ.

"ದಯವಿಟ್ಟು ಹಾಗನ್ನಬೇಡಿ ಸರ್. ನೀವು ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕಬೇಕು. ನನ್ನಂತಹ ಸಾವಿರಾರು ಜನರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕು. ನೀವು ನನ್ನ ಪಾಲಿನ ದೇವರು" ಎನ್ನುತ್ತ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಸೀರೆ ಸೆರಗಿನಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಂಡಳು.

ನಾನು ವಾರ್ಡು ಸೇರಿದೆ. ಮನದಲ್ಲೇ ಅಂದುಕೊಂಡೆ, 'ಛೇ ನನ್ನನ್ನು ದೇವರು ಅನ್ನುತ್ತಾಳಲ್ಲ, ಇವಳೆಷ್ಟು ಮೂರ್ಖಳು.'

ಶಶಿಕಲ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದಿಂದ ನನ್ನ ರೋಗಿ. ಈಕೆಯನ್ನು ಇವಳ ತಾಯಿ ಜಯ ಮೊದಲಬಾರಿ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆ ತಂದಿದ್ದಳು.

"ಸಾರ್, ಮಗಳು ಅವಳ ಎರಡು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೂ ಬಡಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಬುದ್ದಿ ಹೇಳಿದರೆ ನನ್ನನ್ನೇ ಬೈಯುತ್ತಾಳೆ" ಎಂದಿದ್ದಳು. ಹೀಗೇಕೆ?

ಅವರ ಜೊತೆ ದೀರ್ಘವಾದ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮಾಡಿದಾಗ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಶಶಿಕಲಳ ಗಂಡ ಎರಡು ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇವಳ ಕೈಲಿಟ್ಟು ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಅಸುನೀಗಿದ್ದ. ಗಂಡನ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಾವು, ಅದೂ ಈ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇವಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಬರಿಸಿ, ಮಾತುಮಾತಿಗೂ ರೇಗುವುದು ನಡೆದಿತ್ತು. ಕೈಗೆ ಏನು ಸಿಕ್ಕರೂ ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಳು. ಔಷಧ ಮತ್ತು ಔಷಧವಲ್ಲದ ಇತರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಶಶಿಕಲ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖಳಾಗಿದ್ದಳು. ಔಷಧ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಿ ಆರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಪೂರ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ವಿಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ "ತಾನು ಈಗ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ" ಎಂದು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಬಂದು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಈಕೆಗೆ ಸಂತೋಷ, ನನಗೂ ಸಮಾಧಾನ.

ರವಿವಾರ ರಜೆಯಾದುದರಿಂದ ಒಂಬತ್ತಕ್ಕೇ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸುಮಾರು ಹನ್ನೆರಡೂವರೆ. ಊಟದ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ದೂರವಾಣಿ ಶಬ್ಧ ಮಾಡಿತು.

"ಹಲೋ" ಎಂದೆ.

"ಸರ್, ನಾನು ಸುಬ್ಬು" ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಡಾ॥ ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ ಅವರಿಂದ ಉತ್ತರ ಬಂತು.

"ಏನು ಸುಬ್ಬು?" ಕೇಳಿದೆ.

"ತಕ್ಷಣ ಐ.ಸಿ.ಯು.ಗೆ ಬನ್ನಿ" ಕೇಳಿಕೊಂಡರು.

"ಕಾರಣ?"

"ಅಯ್ಯೋ, ಮೊದಲು ಬನ್ನಿ" ಫೋನ್ ಅಸಹನೆಯ ಮಾತು ಹೇಳಿ ಸತ್ತಿತ್ತು.

ತಕ್ಷಣ ಪ್ಯಾಂಟು, ಅಂಗಿ ಏರಿಸಿದೆ.

"ಊಟ ಮಾಡಿ ಹೋಗಿ" ಹೇಳಿದಳು ನನ್ನ ಮಡದಿ. ಆಕೆ ಆ ರೀತಿ ಹೇಳಲೂ ಕಾರಣವಿತ್ತು. ಊಟ ತಡವಾದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಯಾದ ನನ್ನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಅತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರೇಗುವುದು, ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ.

"ಏ! ನಿನ್ನ ಊಟ ಹಾಳಾತು. ನಂತರ ಬರುತ್ತೇನೆ" ಎಂದು ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಕಾಯದೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಾಕಲೇಟ್ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬಾಕಿಕೊಂಡು (ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ) ಆಸ್ಪತ್ರೆಯತ್ತ ಅರ್ಧ ನಡೆದೆ, ಅರ್ಧ ಓಡಿದೆ.

ಐ.ಸಿ.ಯು. (Intensive Care Unit)ದಲ್ಲಿ ಸೀರಿಯಸ್ ಆದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅತಿ ಗಮನದಿಂದ, ಹೆಚ್ಚು ನಿಗಾವಹಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಐ.ಸಿ.ಯು. ಮುಂದೆ ಶಶಿಕಲ ನಿಂತಿದ್ದಳು. ಬಿಕ್ಕಿ ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದವಳು ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ,

"ನನ್ನ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಡಿ" ಎಂದು ನನ್ನ ಕಾಲು ಹಿಡಿದಳು.

ಮಾತನಾಡದೆ ನಾನು ಐ.ಸಿ.ಯು ಹೊಕ್ಕೆ.

ಆರನೇ ಮಂಚದಲ್ಲಿ ಜಯ ಮಲಗಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯ ಸುತ್ತ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಸೈಮನ್, ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ಸುಬ್ಬು, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಅನುಸೂಯ, ಧರಣಿ, ಅನಿತ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿದ್ದರು. ಇವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು ದಾದಿಯರಾದ ಸಾವಂತ್ರ, ಇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಮಂಗಳ.

ಜಯಳಿಗೆ ಐವತ್ತು ವಯಸ್ಸು. ಈಕೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ವಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ನನ್ನ ಹೊರರೋಗಿ ವಿಭಾಗದ ಕೋಣೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಳು.

"ಸರ್, ನನಗೆ ಅನ್ಯಥಾ ನನ್ನ ಗಂಡನ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಅವರು ಅಂತವರಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತು. ಆದರೂ ಅನುಮಾನ. ಶಶಿಗೆ ವಾಸಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ನನಗೂ ವಾಸಿ ಮಾಡಿ" ಎಂದು ಕೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು.

ನಾನು "ಕೇಸ್ ಶೀಟ್ ತನ್ನಿ. ಅದರಲ್ಲೇ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ" ಅಂದಾಗ

"ಬೇಡ ಸರ್, ಇದು ನನ್ನನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಬೇಡ. ಬೇರೆ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಕೊಡಿ" ಎಂದಿದ್ದಳು. ನಾನು ಹಾಗೇ ಮಾಡಿದ್ದೆ.

ನಂತರ "ಸರ್ ನನಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ್ದಾಗ



ಆಪರೇಶನ್ ಬೇಡ, ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ವಾಸಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಬಿಡಿ'' ಎಂದೂ ಕೇಳಿದ್ದಳು. ನಾನು ಅನಸೂಯಳೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ ಆಪರೇಶನ್‌ಗೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿದ್ದೆ.

ಶುಕ್ರವಾರ ಅಂದರೆ ಎರಡು ದಿನದ ಹಿಂದೆ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ತೆಗೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಡಾ॥ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಹಿರಿಯ ಮತ್ತು ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯೆ. ಇವರೇ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಆ ರವಿವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆಂದು ಹೋದ ಜಯ ನಿಸ್ತೇಜಳಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿದ್ದಳು. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ನಾಡಿಮಿಡಿತವಿರಲಿಲ್ಲ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿರಲಿಲ್ಲ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ನಿಂತಿತ್ತು. ತಕ್ಷಣ ಐ.ಸಿ.ಯು.ಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ತುರ್ತಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದುದು ನನಗೆ ಕಂಡಿತು. ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟದ ಉಪಕರಣಕ್ಕೆ ಈಕೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದ್ದರು. ಹೃದಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡಿತು. ನಾನು ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಪಕ್ಕ ನಿಂತೆ. ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಹೃದಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ "ಪಲ್ಸ್ ಈಸ್ ಫೆಲ್ಟ್" ಎಂದು ಖುಷಿಯಿಂದ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಕೂಗಿದರು. ಎಲ್ಲರ ಮುಖದಲ್ಲೂ ಹರ್ಷ ಆವರಿಸಿತು.

"ಸರ್, ನೀವು ಒಳಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ತಕ್ಷಣ ಹೃದಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ನೀವು ರೋಗಿ ಸರಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು" ಅಂದರು ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ.

ನನಗೂ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಒಂದು ಕಡೆ ರೋಗಿ ಹೃದಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ನಾನು ರೋಗಿಗೆ ಅದೃಷ್ಟ ತಂದೆ ಎಂದು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನನಗೆ ಒಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದರು.

ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನಾನು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಹನಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ರೋಗಿ ಬಿಗಡಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅಸುನೀಗಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯವರು ಗಾಜು ಒಡೆಯುವುದು, ಬಾಗಿಲು ಮುರಿಯುವುದು, ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುವುದು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾಮೂಲು ದೃಶ್ಯ. ಈ ರೀತಿಯಾದಾಗ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಾನಿರಲೇಬೇಕು. ಕಾರಣ, ಮೂವತ್ತೂರು ವರ್ಷದಿಂದ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ರೋಗಿಗಳ ಮುಗ್ಧತೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ. ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಸಮಾಧಾನಿಸುವುದು ನನ್ನ ಕೆಲಸವಾದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನನ್ನನ್ನು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಜಯ ನನ್ನ ರೋಗಿಯೂ ಹೌದು. ಅಲ್ಲಿರುವುದು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ಕೂಡ.

ಆದರೆ ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯ ಕಡೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ತಪ್ಪಿಲ್ಲವೆಂದು.

ಎರಡು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ಇದ್ದೆವು. ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಾರ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿತ್ತು. ನಾಡಿಬಡಿತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ನೂರಿತ್ತು. ಮೂತ್ರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ದೇಹದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕೈಕಾಲಲ್ಲಿ ನಡುಕ ಉಂಟಾಗಿ, ಬಾಯಿ ಒಣಗಿತ್ತು. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಅನುಭವ, ಅತಿ ಬೆವರು ಬಂತು. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದ ಸುಬ್ಬು,

"ಸರ್, ನೀವಿನ್ನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ. ಊಟ ಮಾಡಿ" ಎಂದರು.

"ಬೇಡ, ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ನಾನೂ ಇರುತ್ತೇನೆ" ಅಂದೆ ತೊದಲುತ್ತ.

"ನೀವು ದಯವಿಟ್ಟು ಹೋಗಿ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಂದಾಗ ಮತ್ತೆ ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ" ಎಂದರು. ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ನನ್ನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮುಂದಿರುವ ನನ್ನ ಮನೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದರು.

ಸಂಜೆ ಮತ್ತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದೆ. ರೋಗಿ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರು ಆಕೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ರಾತ್ರಿ ಏಳು ಗಂಟೆಗೆ ಜಯಳ ಗಂಡ ಸುದರ್ಶನ್, ಶಶಿಕಲ ಕೆಲವು ಕಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರ ಜೊತೆ ನನ್ನ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ನಾನು ತೋಟದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಗೇಟಿನ ಮುಂದೆ ನಿಂತವರನ್ನು ಒಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಕರೆದೆ.

"ನಾಯಿ...?" ಎಂದರು ಗೇಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದ 'ನಾಯಿ ಇದೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ' ಎಂಬ ಬೋರ್ಡು ನೋಡಿ.

"ನಾಯಿ ಎಲ್ಲಿ ಬಂತು, ನಾನೇ ಇದ್ದೇನಲ್ಲ?" ಎಂದೆ.

"ಮತ್ತೆ ಬೋರ್ಡು?"

"ನಾಯಿ ಇತ್ತು. ಈಗ ಸತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಜ್ಞಾಪಕಾರ್ಥವಾಗಿ ಬೋರ್ಡು ಇನ್ನೂ ಇದೆ" ಅಂದೆ.

ಒಳಗೆ ಕುಳಿತು ವಿಚಾರಿಸಿದರು, ಜಯಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು.

"ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳ ಕಾಲಿನ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾರ ತಪ್ಪೂ ಇಲ್ಲ. ಜಯ, ಬಹು ಉತ್ತಮ ಮಹಿಳೆ. ನಮ್ಮ ರೋಗಿ ಹೀಗಾದರಲ್ಲ ಎಂದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ದುಃಖವಿದೆ".

"ಮುಂದೆ?"

"ಮಾಡಬೇಕಾದುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ದೈವೇಚ್ಛೆ. ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ, ನಾವೂ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೇನು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅದೂ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ?"

"ನಮ್ಮ ದುರಾದೃಷ್ಟ. ಯಾರೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?" ಎಂದ ಸುದರ್ಶನ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಶಶಿಕಲಳ ಅಳು ಇನ್ನೂ ನಿಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸುದರ್ಶನನ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ದುಃಖ ಇನ್ನೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಇತ್ತು.

ಇದಾದ ಐದನೇ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರೂವರೆಗೆ ನನ್ನ ಕೋಣೆ ಮುಂದೆ ಶಶಿಕಲ ನಿಂತಿದ್ದಳು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮಂದಹಾಸವಿತ್ತು.

"ಏನು ಶಶಿಕಲ? ಅಮ್ಮ ಹುಷಾರಾದರಲ್ಲವೇ?"

ನಾನೂ ಖುಷಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದೆ.

"ನಿಮಗೆ ಯಾರು ಹೇಳಿದರು?"

"ನಿನ್ನ ಮುಖ ಹೇಳಿತು"

"ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ" ಸಂತೋಷ ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು.

ಐ.ಸಿ.ಯು. ಸೇರಿದಾಗ ಜಯ ನನ್ನನ್ನು ನಗುಮುಖದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸಿದಳು.

"ನೀವೆಲ್ಲರೂ ದೇವರುಗಳು. ನನ್ನನ್ನು ಉಳಿಸಿದಿರಿ" ಎಂದಳು.

"ನಾವು ಉಳಿಸಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಔಷಧ ಮತ್ತು ನೀವು ಮಾಡಿದ ಪುಣ್ಯ ಉಳಿಸಿತು" ಎಂದೆ.

ಅಂತೂ ಬೇಲಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಜಯ ಬದುಕಿನ ಕಡೆ ಹಾರಿದ್ದಳು.

ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಸಾಯುವುದು ಖಚಿತವೆಂದುಕೊಂಡ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗ, ರೋಗಿಗೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಂಬಿದ ಕೆಲವರು ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ದಿಢೀರ್ ಅಂತ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಯಾವ ವಿಜ್ಞಾನ ಯಾವ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತದೆ?

ಎಲ್ಲಾ ಅವರ ಆಯುಷ್ಯ ರೇಖೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

[illegible]
ಬೆಂಗಳೂರು-560 017.

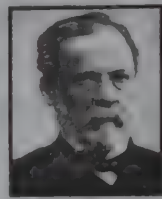
ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (29)

ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

1. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ :

a) ಕಜ್ಜಿ	ಅ) ಕಣ್ಣು
b) ಸಂಧಿವಾತ	ಆ) ಮನಸ್ಸು
c) ಇಚ್ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ	ಇ) ಚರ್ಮ
d) ಗ್ಲಕೋಮ	ಈ) ಕೀಲುಗಳು

2. ವೈದ್ಯಲೋಕದ ಕೌತುಕಗಳು - ಈ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪುರಸ್ಕಾರ ದೊರೆತಿದೆ. ಇದರ ಲೇಖಕರು ಯಾರು?
3. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಧನ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಕೊಡುವ ಮೂಲ ಗಾದೆ ಯಾವ ಭಾಷೆಯದು? ಆ ಗಾದೆಯನ್ನು ಹೇಳಿ.
4. ಸ್ಟೆಥಾಸ್ಕೋಪ್ (stethoscope) ಪದ ಹೇಗೆ ಬಂದಿತು?
5. ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವ ಆವಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣನಾದನು?



   a) ರೇಬೀಸ್‌ಗೆ ಮೊದಲ ಲಸಿಕೆ
   b) ಬಂಜೆತನದ ನಿವಾರಣೆ
   c) ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಲಸಿಕೆ
   d) ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ರಹಸ್ಯ
6. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಯಾವುದು?
7. ಪೈಲ್ಸ್ ರೋಗ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ?
8. ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಡರ್ಮಟೈಟಿಸ್ (Contact Dermatitis) ಎಂದರೇನು?
9. ತೋಳಿನ ಮೂಳೆಯ ಹೆಸರೇನು?
10. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವು ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಕೋತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು. ಅದು ಯಾವುದು?
11. ಇನ್‌ಸಾಮ್ನಿಯ ಎಂದರೇನು?
12. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ?
13. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ:

a) ವಿಲಿಯಂ ಹಾರ್ವೆ	ಅ) ಮಲೇರಿಯ
b) ರೊನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್	ಆ) ಪೆನಿಸಿಲಿನ್
c) ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್	ಇ) ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ
d) ಕಾರ್ಲ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಟೀನರ್	ಈ) ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು

14. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ಯಾವ ಭಾಗ'ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ?
15. ಸೆಮೆನ್ ಅನಾಲಿಸಿಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರಗಳು

1. (a) - (ಇ); (b) - (ಈ); (c) - (ಆ); (d) - (ಅ)
2. ಡಾ.ಎಚ್.ಡಿ.ಚಂದ್ರಪ್ಪಗೌಡ
3. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯ ಗಾದೆ-Health is wealth.
4. ಗ್ರೀಕ್ ಭಾಷೆಯ ಸ್ಟೆಥೋ (ಎದೆ) ಮತ್ತು ಸ್ಕೋಪಿನ್ (ಪರೀಕ್ಷೆ) ಎಂಬ ಪದಗಳಿಂದ.
5. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೂಯಿ ಪ್ಯಾಶ್ಚರ್. ಉತ್ತರ -(a) ರೇಬೀಸ್‌ಗೆ ಮೊದಲ ಲಸಿಕೆ.
6. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್.
7. ಗುದನಾಳ; ಗುದನಾಳದ ಮಲಿನರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿರುತ್ತವೆ.
8. ಸ್ಪರ್ಶದ ಚರ್ಮದುರಿತ; ಯಾವುದಾದರೂ ಒಗ್ಗದ ವಸ್ತುವಿನ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉರಿಯಾಗುವದು. ಉದಾಹರಣೆ: ಸರದಲ್ಲಿನ ನಿಕಲ್‌ಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾದರೆ ಸರ ಧರಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉರಿತವಾಗುವುದು.
9. ಹ್ಯೂಮರಸ್
10. ರಿಸಸ್ ಕೋತಿ
11. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ.
12. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು
13. (a)-(ಇ); (b)-(ಅ); (c)-(ಆ); (d)-(ಈ)
14. ಸೆರಿಬೆಲ್ಲಂ.
15. ಸೆಮೆನ್ ಎಂದರೆ ವೀರ್ಯ. ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೆ ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಅವನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಸೆಮೆನ್ ಅನಾಲಿಸಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಔಷಧಿ

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇದೀಗ ಹೊಸ ಔಷಧಿಯೊಂದನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿರುವ ಈ ಔಷಧಿ, ಈಗಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಿ ಕುನೈನ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಒಂದು ವಿಧದ ಬಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಯೀಸ್ಟ್‌ನ ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆರ್ಟಿಮಿಸಿನಿನ್ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಈಗಾಗಲೇ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿ. ಆದು ದುಬಾರಿಯೂ ಆಗಿದೆ.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಈಗ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ದರದ, ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿ ಶೋಧನೆಯ ಮಾರ್ಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುಕ್ತವಾದಂತಾಗಿದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಆರ್ಟಿಮಿಸಿನಿನ್‌ನ್ನು ಮೂಲ ರೂಪವಾಗಿ 1970ರಲ್ಲಿಯೇ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸಿಹಿಯಾದ ದವನದ ಬಳ್ಳಿಯ ಸತ್ವವನ್ನು ಔಷಧಿ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ ಹಾಗೂ ದುಬಾರಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪರ್ಯಾಯ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರೊ. ಜೆ.ಕ್ರಿಸ್‌ಲಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ತಂಡದವರು ಈಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರು 'ಈ.ಕೊಲಯಿ' ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಯೀಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ನಖದೋಹದಿಂದ ಒಟ್ಟು 10 ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬೆರೆಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಔಷಧಿ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ರಸಾಯನ ದೊರೆತ ಮೇಲೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು 'ಈ.ಕೊಲೊ ಜೀನ್ಸ್' ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಆರ್ಟಿಮಿಸಿನಿನ್‌ನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದೆಂಬುದು ಸಾಬೀತಾದಂತಾಗಿದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಲೆ-5



ಋತುಸ್ಥಾಯಿ

✍ ಡಾ. ಮಮತಾ ಎಲ್.ಎನ್.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದಂತೆಯೇ ಋತುಸ್ಥಾಯಿಯೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಕ್ರಮಣ ಕಾಲ. ಬಾಲ್ಯದ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ತಾರುಣ್ಯದ ಹೊಸ್ತಿಲಿನೆಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಯಿಸುವ ಹರೆಯದಂತೆಯೇ ಯೌವ್ವನದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಹಿರಿತನದೆಡೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಏಣಿಯ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು 'ರಜೋ ನಿವೃತ್ತಿ' ಅಥವಾ 'ಋತುಸ್ಥಾಯಿ.'

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ / ಮುಟ್ಟಾಗುವ ತಾಪತ್ರಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆಂಬ ಹಿಗ್ಗಿನಿಂದ ಋತುಸ್ಥಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಯೌವ್ವನ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಂಬ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬಹುಪಾಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಅದನ್ನು ಜೀವನದ ಒಂದು ಸಹಜ, ಅನಿವಾರ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಘಟನೆಯಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲುಗಡೆಯ ಮುನ್ನಿನ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳು ಹಾಗೂ ನಿಲುಗಡೆಯ ನಂತರದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಮುಟ್ಟು ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ. ಮುಟ್ಟು ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗತೊಡಗುವುದೇ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಮೊದಲ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯು 40ರಿಂದ 55 ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ - ಪಿಟ್ಯುಟರಿ - ಅಂಡಾಶಯಗಳ ಸರಣಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಗುವ ಮುಟ್ಟು ವಿಳಂಬ ಅಥವಾ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಂತರ್ಗರ್ಭದ ಪದರು ಬಹು ತೆಳುವಾಗಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾವು ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸತ್ಯದಿಂದ ದೂರವಾದ ಮಾತು. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ವೇಳೆ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಂತುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಣು ಯಾವಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಇವರಲ್ಲಿ ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ ಆಗದೆ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ - ಪಿಟ್ಯುಟರಿ - ಅಂಡಾಶಯಗಳ ಸರಣಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯಾವ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭದಂತೆಯೇ ಋತುಸ್ಥಾಯಿಯ ನಂತರವೂ ಜನನಾಂಗವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಕುಗ್ಗಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈ ಸುಕ್ಕು ಸುಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಫೆಲೋಪಿಯನ್ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್ಗರ್ಭವು ಒಂದು ತೆಳು ಪದರವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಗೊರಳು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಅದರ ಒಳಪದರದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತೆಳುವಾಗಿ ಒಣಗಿದಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊರ ಜನನಾಂಗಗಳು ಕುಗ್ಗಿ ಯೋನಿಯ ದ್ವಾರ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರ ಜನನಾಂಗದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗಿನ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಭಾಗದ ಅಂಗಾಂಶಗಳು, ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಯೋನಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಋತುಸ್ಥಾಯಿಯ ನಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶ ಕೆಳಜಾರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಸವಿಶೇಷಗಳ ಮಟ್ಟದ ವೈಪರಿತ್ಯದಿಂದ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ತನ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಋತುಸ್ಥಾಯಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನುಭವಿಸುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ವರದಾನವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೃತಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದರಿಂದ ಬದಲಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಮಹಿಳೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

'ಋತುಸ್ಥಾಯಿ'ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

1. **ಮುಟ್ಟಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು:** ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಅ. ಹಠಾತ್ತನೆ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು.

ಬ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗಿ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು.

ಕ. ಮುಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯನ್ನು ಮೀರುವುದು.

ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮುಟ್ಟುನಿಂತ ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಅವರನ್ನು ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

2. **ಪರಿಚಲನಾವ್ಯೂಹದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು:** ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ದೇಹ ಬಿಸಿಯಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬೆವರುವಿಕೆ. ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತಾಗಿ ಅತೀವವಾಗಿ ಬೆವರೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ತೊಂದರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಆಗಬಹುದು. ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಈ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಡವಗುಟ್ಟುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಋತುಸ್ಥಾಯಿಯ ನಂತರ ಹೃದಯದ ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು.

3. **ನರವ್ಯೂಹದ ತೊಂದರೆಗಳು:** ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು, ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುವಿಕೆ, ಉರಿಯುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಂವೇದನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅರೆತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಯ್‌ಗುಡುವಿಕೆ ಸಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

4. **ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು:** ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ಸವೆತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳು ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

5. **ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳು:** ಋತುಚಕ್ರ ಪ್ರಾರಂಭದಂತೆಯೇ ಋತುಸ್ಥಾಯಿಯೂ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಜೀವನದ ಒಂದು ಮಜಲಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಜಲಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳು ಬದಲಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹಲವರಿಗೆ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು. ರಸ ವಿಶೇಷಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಅತಿ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಸಿಡುಕುವಿಕೆ, ಅಸಹನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಂದಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕುಗ್ಗಬಹುದು. ಇದು ಅವರ ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಅದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಯೋನಿಯು ಒಣಗುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗಿ ಅದೂ ಸಹ ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಕುಂದುವಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಹುದು.



ಕೊಂಚ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಸ್ಥರಲ್ಲದ ಕೆಲವು ಸಂತಾನಹೀನ ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ನಿಲುಗಡೆಯನ್ನು 'ಗರ್ಭಧಾರಣೆ' ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲೂ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ 'ಮಿಥ್ಯಗರ್ಭ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಋತುಸ್ಥಾಯಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಅನುಭವಿಸುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ವರದಾನವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಕೃತಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಬಳಸದೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದರಿಂದ ಬದಲಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಮಹಿಳೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

1. **ಲಾಕೆಸಿಸ್:** ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊರ ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರಬಹುದು. ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಕೂಡ ಇರಬಹುದು. ದೇಹ ಬಿಸಿಯಾಗುವಿಕೆ, ಅತಿಯಾಗಿ ಬೆವರುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲು ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದಿರುವುದು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಎಡ ಭಾಗದ ಅರೆತಲೆನೋವಿಗೂ ಇದು ಸೂಕ್ತ.

2. **ಗ್ರ್ಯಾಫೈಟಿಸ್:** ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆಲಸಿಕೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿ ಸೂಕ್ತ.

3. **ಅಮೈಲ್ ನೈಟ್ರೋಸಂ:** ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟುವಿಕೆ, ದೇಹ ಬಿಸಿಯಾಗುವಿಕೆ, ಬೆವರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆತಂಕ, ಅತಿಯಾದ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತ.

4. **ಸ್ಟಾಫಿಸಾಗ್ರಿಯ:** ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅತೀವ ಕೋಪ ಉಂಟಾಗುವವರಿಗೆ ಇದು ಸೂಕ್ತ.

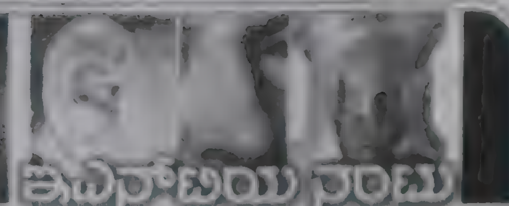
5. **ಸೆಪಿಯ:** ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದು, ಕೋಪ, ಸಿಡುಕುವಿಕೆ, ಮನೆಯ ಹಾಗೂ ಇತರ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಆತ್ಮೀಯರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ತೋರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿ ಸೂಕ್ತ.

(ಮುಗಿಯಿತು)

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಶ್ರೀಮಾತಾ ಹೋಮಿಯೋ ಕ್ಲಿನಿಕ್
ನಂ. 79, 4ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 8ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
ಆರ್.ಪಿ.ಸಿ. ಲೇಔಟ್, ವಿಜಯನಗರ 2ನೇ ಹಂತ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 40

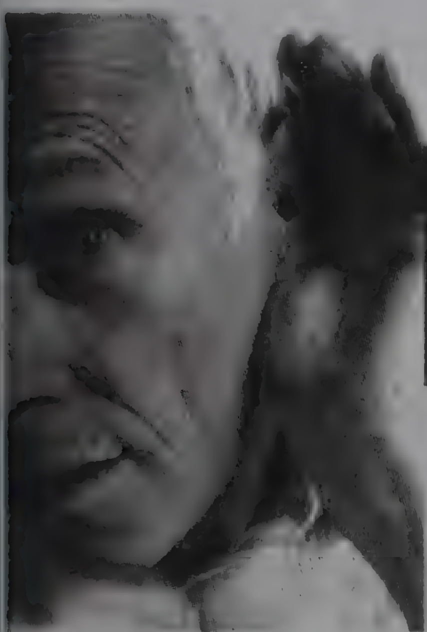
● ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್



ಕಿವುಡುತನ

ಕುರುಡುತನ, ಕುಂಟುತನಗಳಂತೆ ಕಿವುಡುತನ ಒಂದು ಅಂಗವಿಕಲತೆ. ಆದರೆ ಕುರುಡುತನ, ಕುಂಟುತನಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವಂತೆ, ಕಿವುಡುತನವನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿದಾಗಲೇ ಅದರ ಅರಿವಾಗುವುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಿವುಡುತನವಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯದೇ ನಮ್ಮ ಮಾತಿಗೆ ಅವನು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವನನ್ನು ಬಯ್ಯುವುದೂ ಉಂಟು! ಹೀಗೆ ಕಿವುಡು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವುಡಿನ ಬಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದೆಂದು ಈಗ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

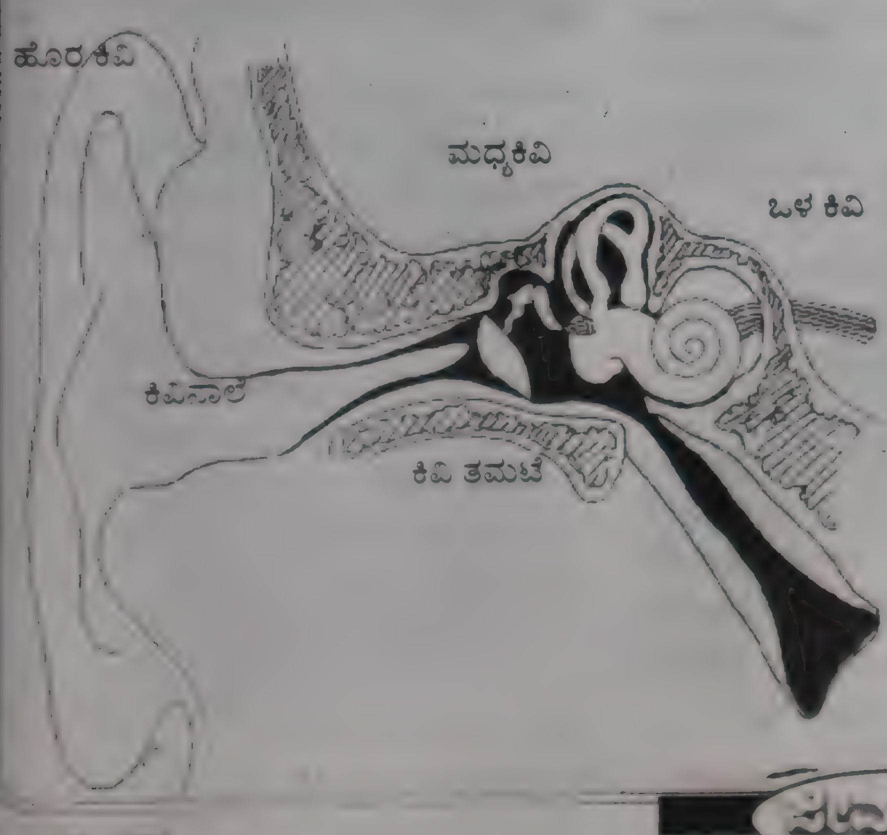


ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಿವಿ ಕೇಳಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಿವುಡಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಕಿವುಡಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ - ಸಂವಾಹಕ ಕಿವುಡು, ಶ್ರವಣ ನರ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಿವುಡು ಹಾಗೂ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಿವುಡು.

ಸಂವಾಹಕ ಕಿವುಡು

ಕಿವಿಯ ರೂಪರಚನೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ, ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳು ಕಿವಿಯ ಹೊರ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಭಾಗಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗಿ ಅನಂತರ ಒಳಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತವೆಂದು ತಿಳಿದೆವು. ಹೀಗೆ ಅವು ಹಾದುಹೋಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಡ್ಡಿಯಾದರೆ ಇಂಥ ಕಿವುಡಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಶಬ್ದದ ಸಂವಹನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

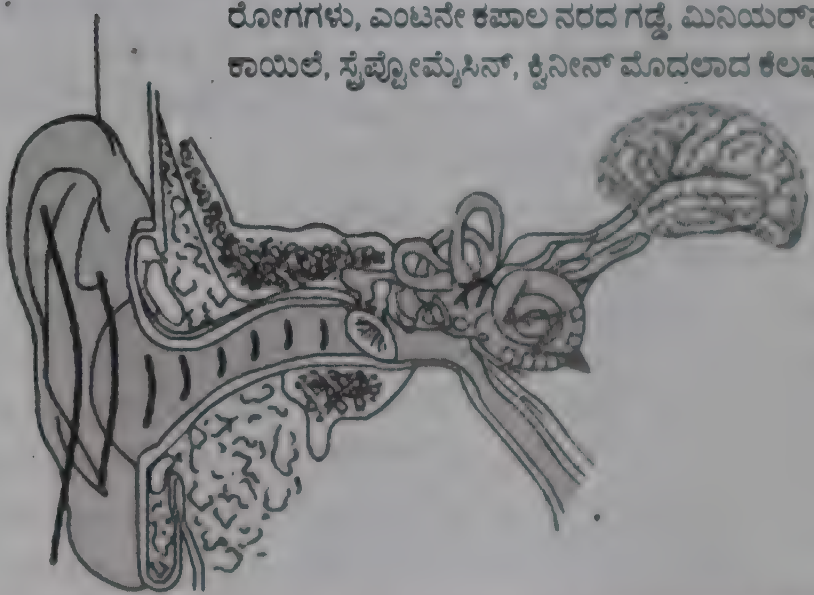


ಈ ಬಗೆಯ ಕಿವುಡಿಗೆ ಕಿವಿಯ ಗುಗ್ಗೆ, ಹೊರವಸ್ತುಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆ, ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಹೊರಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು, ಏಟು ಬೀಳುವುದು, ಮಧ್ಯಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು, ಓಟೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್, ಕೆಲವು ಸಲ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಸೈನಸ್‌ಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಯೂಸ್ಟೇಷಿಯನ್ ನಾಳದ ತೊಂದರೆ, ಹುಟ್ಟಾ ಬಂದ ಕಿವಿ ತಮಟೆಯ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ದೋಷಗಳು, ವಿಪರೀತವಾದ ಶಬ್ದದಿಂದ ಕಿವಿ ತಮಟೆ ಒಡೆಯುವುದು ಮೊದಲಾಗಿ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಶ್ರವಣ ನರ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಿವುಡು

ಇದು, ಒಳಕಿವಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದಲೋ, ಶ್ರವಣನರದ (ಎಂಟನೇ ಕಪಾಲನರ) ಹಾನಿಯಿಂದಲೋ ಉಂಟಾಗುವ ಕಿವುಡು.

ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹುಟ್ಟಾ ಬಂದ ಒಳಕಿವಿಯ ದೋಷಗಳು, ಒಳಕಿವಿಗೆ ಆಗುವ ಏಟಿನ ಹಾನಿ. ಉದಾಹರಣೆ: ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬೀಳುವುದು ಅಥವಾ ವಿಪರೀತವಾದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿ, ಗದಗಟ್ಟು, ಪರಂಗಿ ರೋಗ, ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯ ಕ್ಷಯ, ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಹರ್ಪಿಸ್ ಮೊದಲಾದ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಎಂಟನೇ ಕಪಾಲ ನರದ ಗಡ್ಡೆ, ಮಿನಿಯರ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್, ಕ್ವಿನೀನ್ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು



ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿ ಹೀಗೆ ಒಳಕಿವಿಯನ್ನು ಹಾನಿಪಡಿಸುವ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಇತರ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಈ ಬಗೆಯ ಕಿವುಡಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಮಿದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಕಡಿಮೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮೊದಲಾದವು ಕಿವುಡಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಕಿವುಡಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಿರದಿದ್ದರೂ ಕಿವುಡಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಈ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಕಿವುಡರಂತೆ ನಟಿಸುತ್ತಾರೆ! ಮುಪ್ಪಡರಿದಾಗ ಒಳಕಿವಿ ಮತ್ತು ತತ್ಸಂಬಂಧಿತ ಮಿದುಳುಭಾಗ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಕಿವುಡಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಿಶ್ರಣ ಕಿವುಡು

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವಾಹಕ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ನರಸಂಬಂಧಿತ ಕಿವುಡು ಎರಡೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂಥವರಿಗೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಕಿವುಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅತಿಶಬ್ದ, ತಲೆಯ ಏಟು, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಮಧ್ಯಕಿವಿ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಒಳಕಿವಿಯ ಸೋಂಕು, ಮುದಿತನದ ಕಿವುಡು ಮೊದಲಾದವು ಮಿಶ್ರಿತ ಕಿವುಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಕಿವುಡು ಸೌಮ್ಯ, ಸಾಧಾರಣ ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾಗಿರಬಹುದು.

ಕಿವುಡನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು

ತೀವ್ರ ಕಿವುಡನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೌಮ್ಯ ಕಿವುಡನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಕಿವುಡನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ಅದು ಮುಂದುವರೆಯದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನು ಒಂದು ಮಾತು ಕೇಳಲು ಪದೇ ಪದೇ ಉಚ್ಚರಿಸಲು ಹೇಳಿದರೆ, ಕೆಲವು ಪದಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ದೂರವಾಣಿಯ ಕರೆಗಂಟೆಯನ್ನು ಇತರರು ಕೇಳಿಧರೂ ಇವನು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಸೌಮ್ಯ ಕಿವುಡಿದೆಯೆಂದು ಶಂಕಿಸಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಾರ್ದನಿಸುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು (Tuning forks) ಬಳಸಿ ವೈದ್ಯರು ಕಿವುಡನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಡಿಯೋಮೆಟ್ರಿ (Audiometry) ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೂ ಕಿವುಡನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ, ಕಿವುಡಿಗೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೆಂದು ಶಂಕಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಸಂವಾಹಕನು ಕಿವುಡಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಶ್ರವಣನರಸಂಬಂಧಿತ ಕಿವುಡಿನಲ್ಲೂ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು, ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಹಾಯಕರ. ಕಿವುಡಿನಿಂದ ಉಂಟಾದ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಿವುಡನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಶಬ್ದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕೇಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾದೀತು.

ಕಿವುಡು - ಮೂಗತನ

ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಗುವು ಕಿವುಡಾದರೆ ಅದು ಯಾವ ಮಾತನ್ನೂ ಕೇಳಲಾರದೆ, ಮಾತನಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಿವುಡು, ಮೂಗತನವೆರಡೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಕಿವುಡಾದರೆ, ಪಡೆದಿರುವ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತುಗಾರಿಕೆಯೂ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಮಾತು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಿವುಡು - ಮೂಗತನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಿವುಡನೂ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಮೂಗನೂ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಶ್ರವಣ ನರಸಂಬಂಧದ ಕಿವುಡುತನವೇ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಬಗೆಯ ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಹುಟ್ಟಾ ಬಂದ ದೋಷಗಳಿಂದ ಹೀಗಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲೇ ಮದುವೆಯಾಗುವುದರಿಂದ (ಉದಾ: ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಮಾವನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದು, ಗಂಡು ತನ್ನ ಮಾವನ ಮಗಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದು) ಹುಟ್ಟಾ ಬಂದ ದೋಷಗಳಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

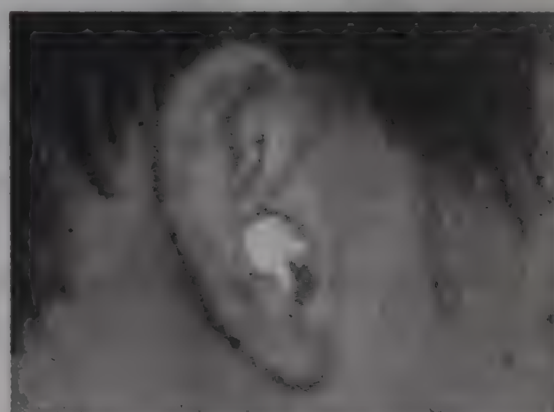
ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ರುಬೆಲ್ಲ, ಮಧುಮೇಹ, ಪರಂಗಿರೋಗ (ಸಿಫಿಲಸ್), ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದರೆ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಕಿವುಡುತನವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತೆಯೇ ಗರ್ಭಿಣಿ, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್, ಥ್ಯಾಲಿಡೋಮೈಡ್, ಕ್ವಿನೀನ್ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾದರೆ, ಮಗುವು ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ (ಉದಾ: ಏಳನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ) ಜನಿಸಿದರೆ, ಮಗುವಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ, ಕಾಮಾಲೆಯಾದರೆ, ಮಿದುಳುಜ್ವರ, ತಲೆಗೆ ಏಟು ಬೀಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಾದರೆ ಕಿವುಡುತನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಗದಗಟ್ಟು ರೋಗ ಬಂದರೆ, ನಿಷೇಧಿತ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಕಿವುಡುತನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿವುಡಿರುವ ಮಗು, ಶಬ್ದದ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಕತ್ತು ಹೊರಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಜೋರಾದ ಶಬ್ದ, ವಿಮಾನ ಹಾರಾಟದ ಶಬ್ದ, ಜೋರಾಗಿ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಬಡಿದ ಶಬ್ದ, ಇಂಥ ಶಬ್ದಗಳಾದಾಗ ಮಗು ಆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯು, ಅದು ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದಿರುವುದನ್ನು ಬೇಗನೆ ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಿವುಡುತದೊಂದಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

- ಆಡಿಯೋಮೆಟ್ರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಿವುಡುತನವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಕಿವುಡು - ಮೂಗ ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ವಯಸ್ಸಾಗುವವರೆಗೂ ಮುಂದೂಡಬಾರದು. ಶಬ್ದಗಳು ಜೋರಾಗಿ ಕೇಳಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ, ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಬಳಸಬಹುದು. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತನ್ನು ಕೇಳದೆ ಮಾತಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರು ಮಾತನಾಡಲು ಒಳ್ಳೆಯ



ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಇದೇ ವಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Speech Therapy). ಇದರಲ್ಲಿ ಸಹಜ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಂಟಲ ಕಂಪನಗಳನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿ ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ತುಟಿಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇತರರು ಏನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವರೆಂದು ಅರಿಯಲು ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವನ್ನು ಕಿವುಡು - ಮೂಗರಿಗಾಗಿ ಇರುವ ವಿಶೇಷ ಶಾಲೆ, ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಕ್ ತಜ್ಞರು ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಇಂಥ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿವೆ. ಜನರು ಇವುಗಳ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಯಿರದ ಮಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸಾಧಾರಣ ಕಿವುಡಿರುವವರು ಸುಧಾರಿಸುವರು.

(82 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ



"ಕಾಡು ಕುದುರೆ ಓಡಿ ಬಂದಿತ್ತ......." ಈ ಜಾನಪದ ಗೀತೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ತಮ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜಾನಪದವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಕಂಬಾರ ಅವರದ್ದು. ಅಂದು ಅವರು ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಜಾನಪದ ಆಧಾರಿತ ಚಿತ್ರಗಳು, ಚಿತ್ರಗೀತೆಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಹಲವರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಗುಣುಗುಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇಂದಿನ ನವ್ಯ ಸಂಗೀತದ ಅಬ್ಬರದ ನಡುವೆಯೂ ಜನಪದ ಗೀತೆ ಜನಾಕರ್ಷಣೀಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ ಹೆಮ್ಮೆ ಅವರದ್ದು. ಅದಕ್ಕೆ ಇಂದು ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಿರುವ 'ಮೂಡಲ ಮನೆ'

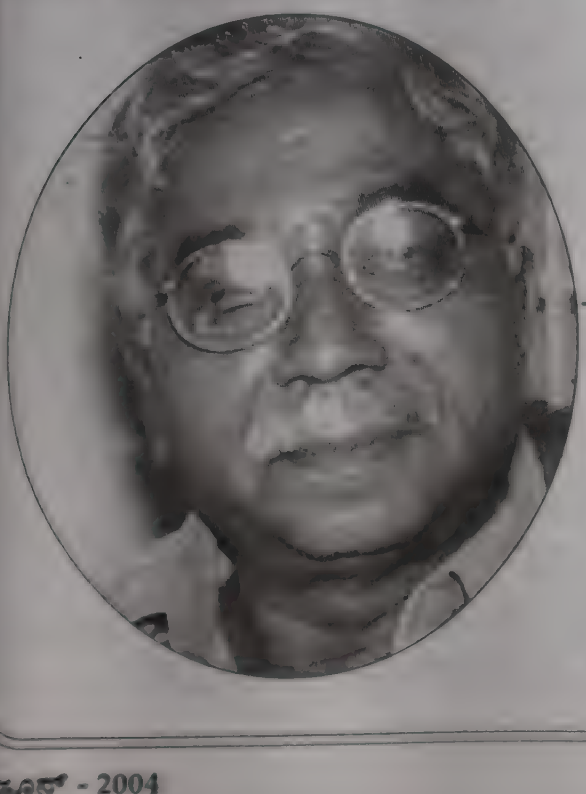
ಹಣವೆಂಬ ಹುಚ್ಚು ಕುದುರೆಯ ಬೆನ್ನೇರದಿರಿ

- ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಕಂಬಾರ

ಧಾರಾವಾಹಿಯ ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಗೀತೆಯೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಅಂತಹ ಜಾನಪದ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಕಂಬಾರ ಅವರು ಈಸಲ ನಮ್ಮ ಈ ಅಂಕಣದ ಅತಿಥಿ.

ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಕಂಬಾರ ಅವರು ಜನಿಸಿದ್ದು ಜನವರಿ 2, 1937ರಂದು, ಗೋಕಾಕದ ಘೋಡಗೇರಿಯಲ್ಲಿ. ಜಾನಪದದಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕಿನ ಅರ್ಥ ಕಂಡುಕೊಂಡವರು ಇವರು. ಕಂಬಾರರಿಗೆ ಜಾನಪದವು ಒಂದು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲ. ಅದೇ ಅವರ ಜೀವನ ವಿಧಾನ, ದೃಷ್ಟಿ, ಧೋರಣೆ. ಅದರಲ್ಲೇ ಬಾಳಿನ ಸಾರ್ಥಕ್ಯ ಕಂಡುಕೊಂಡವರಿವರು.

"ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಸರ್ಗ ಹಾಗೂ ದುಡಿಮೆಯಿಂದ ಬಹಳ ದೂರಕ್ಕಿಟ್ಟಿದೆ. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾವು ಎಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಪರಿಸರದ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲ, ಗಿಡ-ಬಳ್ಳಿಗಳ ಹೆಸರು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಹೂವು-ಹಣ್ಣು ನೋಡಿಲ್ಲ, ಸೂರ್ಯೋದಯ-ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಕಂಡಿಲ್ಲ, ಬೆಳದಿಂಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾವು ಬೇಕಂತಲೇ ಬಹಳ ದೂರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವರನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಇವರ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವದರ ಕುರಿತು ನಾವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ."



ಇವರದ್ದು ಮೂಲತಃ ಕಮ್ಮಾರರ ಕುಟುಂಬ. ಇವರ ತಂದೆ ಬಸವಣ್ಣಪ್ಪ ಕಮ್ಮಾರ. ಕಮ್ಮಾರರಿಗೆ

ಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಬ್ಬಾರ

ಕಂಬಾರರು ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ಅಲ್ಲಿನ ರೂಢಿ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವರು 'ಕಂಬಾರ' ಎನಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇವರ ಸಹೋದರರು ಇಂದಿಗೂ ಮನೆತನದ ಕಸುಬನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

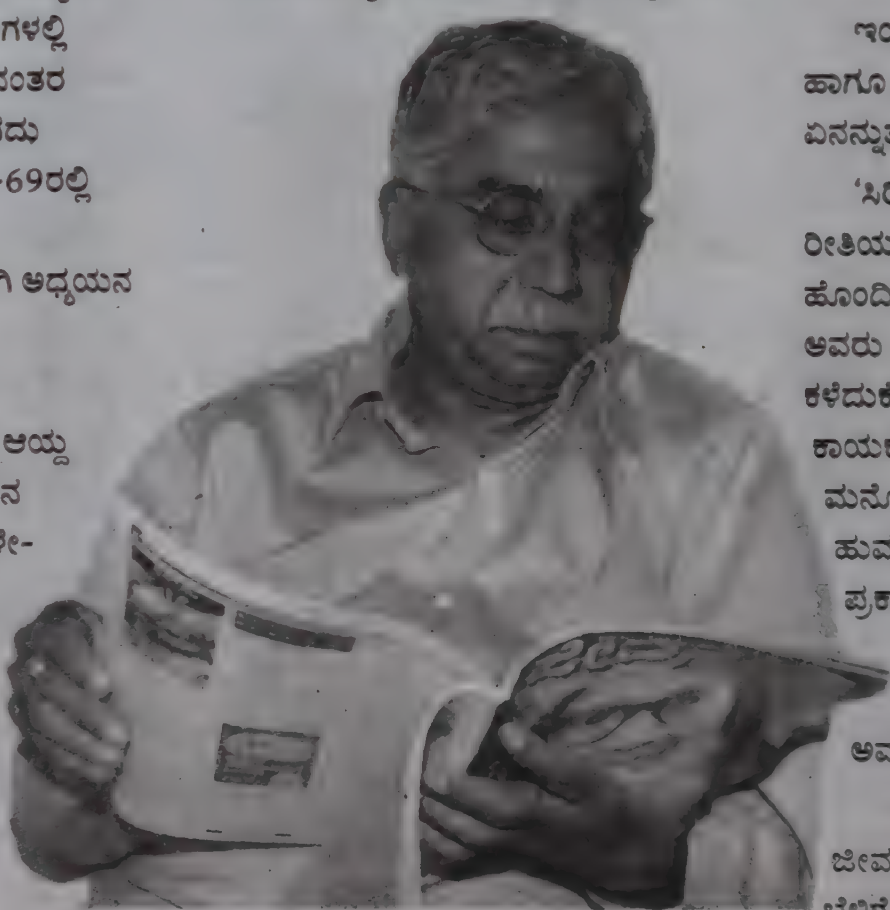
ಘೋಡಗೇರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಗೋಕಾಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣ, ಬೆಳಗಾಂವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿ.ಎ. ಪದವಿ, ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಎಂ.ಎ. ಓದಿದರು.ಕಾಲೇಜಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇವರು ಕವಿ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. 1958ರಲ್ಲಿ ಹೊರಬಂದ 'ಮುಗುಳು' ಇವರ ಪ್ರಥಮ ಕವನ ಸಂಕಲನ. ಇವರು ಅಂದಿನಿಂದಲೂ ಜನಪದ ಕವಿ. ಜಾನಪದ ದಲ್ಲಿಯೇ ಬದುಕಿನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಂಡ ವರು. ತಮಗೆ ಜನ ಬೇಕು, ತಾವು ಬರೆದದ್ದು ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಬೇಕು ಎನ್ನುವವರು ಅವರು.

ಕಂಬಾರರು ಆಯ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದು ಅಧ್ಯಾಪಕ ವೃತ್ತಿ. ಧಾರವಾಡ, ಸಾಗರ, ಉಡುಪಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ನಂತರ ಫುಲ್‌ಬ್ರೈಟ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೇತನ ಪಡೆದು ಅಮೆರಿಕದ ಷಿಕಾಗೋದಲ್ಲಿ 1968-69ರಲ್ಲಿ ಬೋಧನೆ, ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಜಾನಪದವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರು.

ಮುಗುಳು, ಹೇಳತೇನ ಕೇಳಿ, ತಕರಾರಿನವರು, ಸಾವಿರದ ನೆರಳು, ಆಯ್ದ ಕವನಗಳು, ಬೆಳ್ಳಿ ಮೀನು, ಈವರೆಗಿನ ಹೇಳತೇನ ಕೇಳ, ಅಕ್ಕಕ್ಕು ಹಾಡುಗಳೇ- ಇವು ಕಂಬಾರರ ಕಾವ್ಯಗಳು. ಚಕೋರಿ ಎನ್ನುವದು ಮಹಾಕಾವ್ಯ. ಬೆಂಬತ್ತಿದ ಕಣ್ಣು, ನಾರ್ಸಿಸಸ್, ಋಷ್ಯಶೃಂಗ, ಜೋಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ, ಚಾಳೇಶ, ಸಂಗ್ಯಾಬಾಳ್ಯ ಅನಬೇಕೋ ನಾಡೊಳಗ, ಕಿಟ್ಟಯ ಕಥೆ, ಜೈಸಿದ್ಧ ನಾಯಕ, ಅಲಿಬಾಬ ಮತ್ತು ನಲ್ವತ್ತು ಕಳ್ಳರು, ಕಾಡು ಕುದುರೆ, ನಾಯೀಕಥೆ, ಖರೋಕರ, ಮತಾಂತರ, ಹರಕೆಯ ಕುರಿ, ಶಾಂಬಶಿವ ಪ್ರಹಸನ, ಸಿರಿಸಂಪಿಗೆ, ಹಿಲಿಯ ನೆರಳು, ಬೆಪ್ಪುತಕ್ಕಡಿ ಬೋಳೇಶಂಕರ, ಪುಷ್ಪರಾಶಿ, ತುಕ್ರನ ಕನಸು, ಮಹಾಮಾಯಿ ಇವು ಕಂಬಾರರು ಬರೆದ ಪ್ರಮುಖ ನಾಟಕಗಳು.

ಅಣ್ಣ ತಂಗಿ, ಕರಿಮಾಯಿ, ಜೆ.ಕೆ.ಮಾಸ್ತರರ ಪ್ರಣಯ ಪ್ರಸಂಗ, ಸಿಂಗಾರವ್ವ ಮತ್ತು ಅರಮನೆ ಇವು ಕಾದಂಬರಿಗಳು. ಸಿಂಗಾರವ್ವ, ಬಣ್ಣೇಸಿ ಹಾಡವ್ವ ನನ್ನ ಬಳಗ, ಬಯಲಾಟ, ಮಾತಾಡೋ ಲಿಂಗವೇ, ನಮ್ಮ ಜಾನಪದ, ಬಂದಿದೆ ನನ್ನ ಜಡೆಯೊಳಗೆ, ಕನ್ನಡ ನಾಟಕ ಸಂಪುಟ, ಕನ್ನಡ ಜಾನಪದ ವಿಶ್ವಕೋಶ, ಲಕ್ಷಾಪತಿ ರಾಜನ ಕತೆ, ಬೇಡರ ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಗಿಳಿ, ಕಾಸಿಗೊಂದು ಸೇರು, ನೆಲದ ಮರೆಯ ನಿದಾನ, ಬೃಹದೇಶಿ ಚಿಂತನೆ ಮೊದಲಾದವು ಇವರ ಸಂಶೋಧನಾ ಬರಹಗಳು. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜಾನಪದ ರಂಗಭೂಮಿ ಎನ್ನುವ ಮಹಾ ಪ್ರಬಂಧಕ್ಕೆ ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಇವರಿಗೆ ಗೌರವ ಡಾಕ್ಟರೇಟ್ ಪದವಿ ನೀಡಿ ಪುರಸ್ಕರಿಸಿದೆ.

ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಬಾರರ ಸೇವೆ ಅಪಾರ. ಹಾಗೆಂದೇ ಹಲವು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು, ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಇವರನ್ನು ಅರಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಕೇಂದ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ರಾಜ್ಯ ನಾಟಕ



ಅಕಾಡೆಮಿ ಬಹುಮಾನಗಳು, ರಾಜ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿ ಬಹುಮಾನಗಳು, ಕೇರಳದ ಆಶಾಸ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕಮಲಾದೇವಿ ಚಟೋಪಾದ್ಯಾಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ವರ್ಧಮಾನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಮಾಸ್ತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಭಾರತ ಸರಕಾರದ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಶಿರಸಂಗಿಯ ಶ್ರೀ ಕಾಳಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮುಂ, ರಾಜ್ಯ ಜಾನಪದ ಮತ್ತು ಯಕ್ಷಗಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಇವು ಕಂಬಾರರ ಮುಡಿಗೇರವೆ.

ಆರು ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು, ಎರಡು ಟಿ.ವಿ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವು ಚಿತ್ರಗಳು, ಧಾರಾವಾಹಿಗಳಿಗೆ ಸಂಗೀತವನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಅಧುನಿಕ ಸಂಗೀತದ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇನಾಯಿತು, ಗಟ್ಟಿ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದ್ದ ಜಾನಪದವೇ ಸಂಗಿತ ನಿರ್ದೇಶನದಲ್ಲೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿತು. ಜಾನಪದ ಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಲವು ಗೀತೆಗಳಿಗೆ ಸಂಗೀತ ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾಡಿದರು. ಒಂದೊಂದು ಗೀತೆಗೆ ಸಂಗೀತ ನೀಡಲು ಇತರರು ಆರಾರು ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವರು ದಿನಕ್ಕೆ ಆರು ಗೀತೆಗಳಿಗೆ ಸಂಗೀತ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದ ಸಂಗೀತ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಇಂಥ ಮಹಾನ್ ಪ್ರತಿಭಾವಂತರು ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನುತ್ತಾರೆ ನೋಡೋಣ.

'ಸಿರಿಸಂಪಿಗೆ'ಯ ಕಂಬಾರರು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಿರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. 67ರ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ಯವನ್ನದ ಹುರುಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಯನ ಶೀಲತೆ, ಬರಹದ ಕಾಯಕ, ಲವಲವಿಕೆ, ಚಿಂತನಾ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ಇಂದೂ ಯುವ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇವೆ. ಅವರೇ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಕಾಲು ನೋವು ಮತ್ತು ತೂಕದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರಾವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅವರನ್ನು ಈತನಕ ಕಾಡಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೂ ಕಾರಣ.

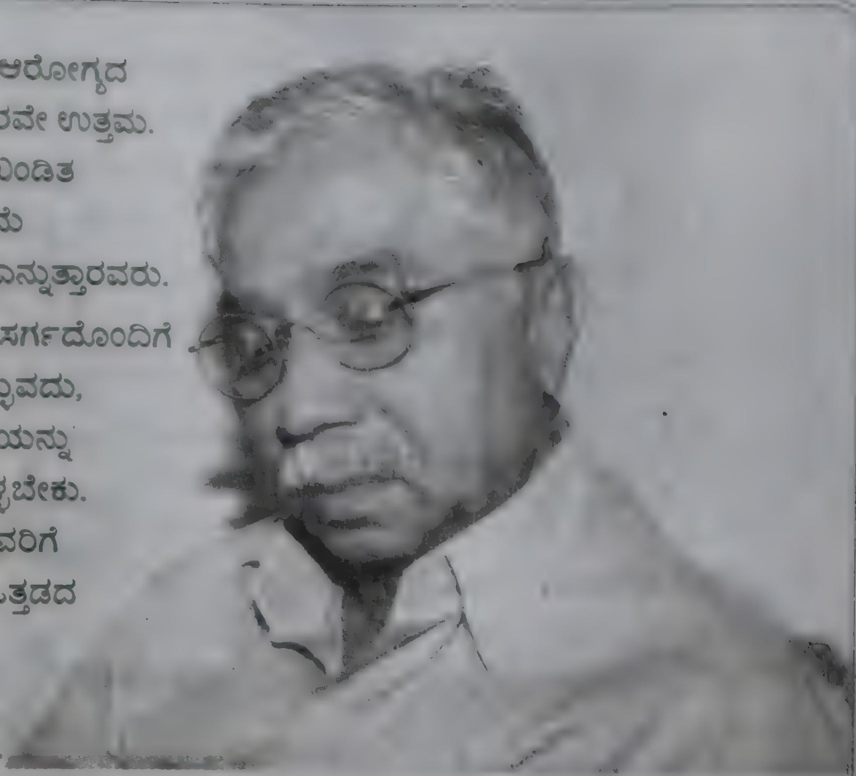
ಇವರ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಜೀವನಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳ ಭಿನ್ನವಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರಂತೆ 6 ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಹೊರಗಿನ ಹಸಿರು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆ.ಇದಕ್ಕೆ ಅವರ ಪತ್ನಿಯೂ ಸಾಥ್ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದಿ, ಎರಡು ಕಪ್ ಚಹ ಕುಡಿದು ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿ ಓದು ಅಥವಾ ಬರಹದ ಕಾಯಕದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಊಟ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ, ನಂತರ ಪುನಃ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನಿರತ. ರಾತ್ರಿ ಚಪಾತಿ, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕ ಶೈಲಿಯ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಊಟ. 10 ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ತಪ್ಪದೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯ ನಿದ್ರೆ - ಇದು ಇವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ.

ಇವರಿಗೆ ಟಿ.ವಿ.ನೋಡುವ ಹವ್ಯಾಸ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇಲ್ಲ. ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಟೆನಿಸ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ

ಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನ್ನಾವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೂ ಟಿ.ವಿ. ಎದುರು ಳಿತುಕೊಳ್ಳುವದಿಲ್ಲ. ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಯಾವುದೇ ಸಿನೆಮಾ, ಧಾರಾವಾಹಿಗಳು, ಇತರೆ ಮನರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ ವರ್ಜ್ಯ. ತಃ ಇವರೇ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿಧ ಅಥವಾ ಸಂಗೀತ ೀಡಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಈ ಟಿ.ವಿ. ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮನುಷ್ಯನ ಸೃಜನಶೀಲತೆಯನ್ನು, ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪುಸ್ತಕಗಳು ನೀಡುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಇವು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಏನೇ ಬಿಟ್ಟರೂ ಬೆಳಗಿನ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡುವವರಲ್ಲ ಇವರು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಗಂಟೆ ವಾಕ್ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೂ ಬಂದ ರೂಢಿ. ಅಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಹು ದೂರದ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದ್ದ ನಡಿಗೆಯೇ ಇಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇವರಲ್ಲಿನ ಪ್ರವಾಸಿ ಗುಣವು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯೊಂದಿಗೆ ಜ್ಞಾನದ ದಾಹವನ್ನೂ ಇಂಗಿಸಿದೆ. ಸದಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವದರಲ್ಲೇ ಸಂತೋಷ, ನೆಮ್ಮದಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಕ್ಷಣವನ್ನೂ ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಕಳೆಯುವ ಗುಣವಿಲ್ಲ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಯದ ಗಡಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೇ ನಿದ್ರೆ ಬರಲಿ, ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಒರಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ಇಡೀ ದಿನ ಮಲಗೇ ಇರುವದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದಕ್ಕಿಂತ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರದ ಉತ್ತಮ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವದು ಅವರ ತತ್ವ. ಅವರಲ್ಲಿನ ಆ ಗುಣವೇ ಅವರನ್ನು ಈ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದೆಯಂತೆ.

ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಕಂಬಾರ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಹಾಗೆಂದು ಇವರು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೂ ಒಂದು ಮಿತಿಯಿದೆ. ಎಷ್ಟುಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಕ್ಕೇ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಆಹಾರ ಕೂಡ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹಿಡಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಸೇವನೆ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇ ಉತ್ತಮ. ಎಣ್ಣೆ ಆಹಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು.



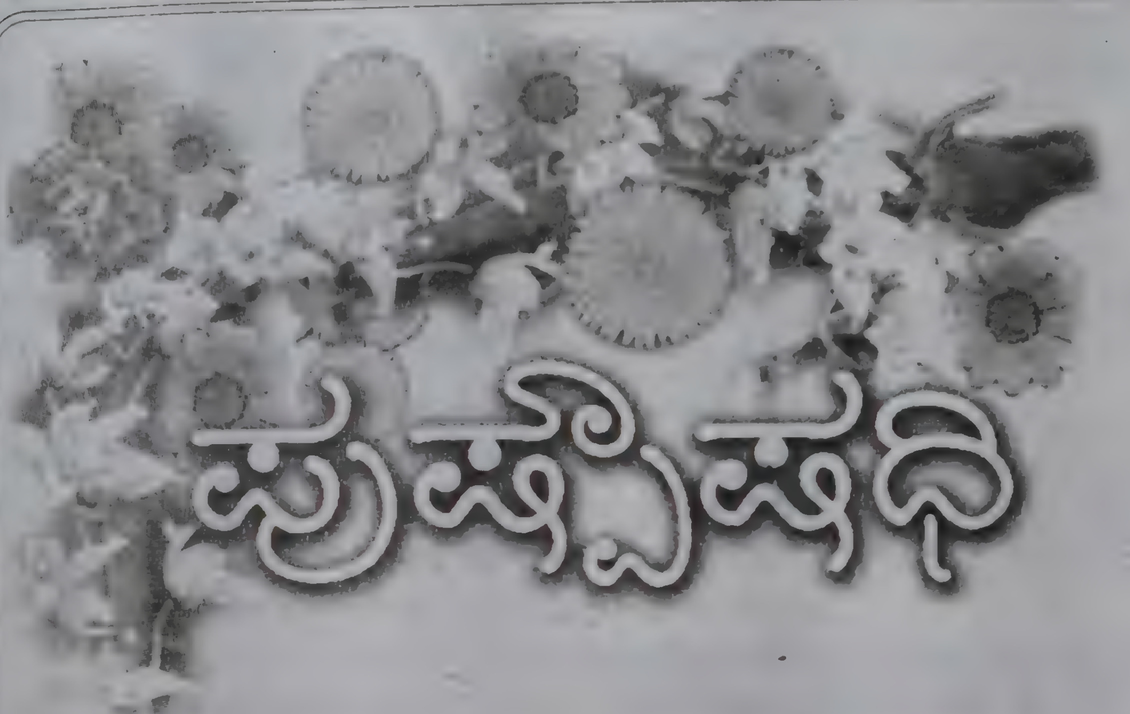
ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿಸರ್ಗದೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದು, ಪ್ರವಾಸದ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಸರ್ಗದ ಸಮೀಪ ಇರುವವರಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರದು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಇಂದು ನಮಗೆ ಅದೇ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ನಾವು ನಿಸರ್ಗದಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರ ಸರಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಮಾಹಿತಿ ಬೇರೆ, ಅನುಭವ ಬೇರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾತಿಗಿಂತ ಅನುಭವ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದು ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ ಅವರನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಭವಗಳೂ ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಇಂದಿನ ಜನಾಂಗದ್ದಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿಸರ್ಗ, ದುಡಿಮೆಯಿಂದ ಬಹಳ ದೂರಕ್ಕಟ್ಟಿದೆ. ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾವು ಎಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಪರಿಸರದ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲ, ಗಿಡ-ಬಳ್ಳಿಗಳ ಹೆಸರು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಹೂವು-ಹಣ್ಣು ನೋಡಿಲ್ಲ, ಸೂರ್ಯೋದಯ-ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಕಂಡಿಲ್ಲ, ಬೆಳದಿಂಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾವು ಬೇಕಂತಲೇ ಬಹಳ ದೂರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವರನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ ಇವರ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವದರ ಕುರಿತು ನಾವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ನಿಸರ್ಗದೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೂ ಬಂದಂಥದ್ದು. ನಿಸರ್ಗದೊಂದಿಗೆ ಭಾರತೀಯರ ಸಂಬಂಧ ಇತರ ದೇಶದವರಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಆಳ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಇಂದು ನಿಸರ್ಗದೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ಕ್ರೂರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೇಸಿಗೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವದೂ ನಾವೇ. ಇದು ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಾವೇ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗ ಬೇಕು. ಮಾನವ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಇಂದು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ವೇಗ ಮೂಲದ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವದು ಕಂಬಾರ ಅವರ ಅನುಭವದ ಮಾತು.

ಇಂದು ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ದುಡ್ಡಿನ ಹಪಹಪಿತನವೇ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ಜೀವನಕ್ಕಿಂತ ದುಡ್ಡೇ ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಂತಿದ್ದೇವೆ. ದುಡ್ಡಿಗಾಗಿ ಖುಷಿ, ನೆಮ್ಮದಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಎತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ? ನಮಗೆ ಖುಷಿ, ಸಂತೋಷ ಏನೂ ಬೇಡವೇ? ಇದರಿಂದಲೇ ಇಂದಿನವರ ಬದುಕು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಣಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡುವದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯ ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಖಂಡಿತ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದು ಡಾ. ಕಂಬಾರ ಅವರ ಕಿವಿಮಾತು. ■



ಪುನ್ನಾಗ

- ಸೃಜನ

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಪುನ್ನಾಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪಿನ್ನೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪುನ್ನಾಗ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ಕರಾವಳಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಮಲಯಾದಿಂದ ವಲಸೆ ಬಂದಿದ್ದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಕ್ಯಾಲೋಫಿಲಂ ಇನೋಫಿಲ್ಲಂ. ಕ್ಯಾಲೋಫಿಲ್ಲಂ ಎಂದರೆ ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಇನೋಫಿಲಂ ಎಂದರೆ ಸಮಾನಾಂತರ ರೇಖೆಗಳಿರುವುದು. ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ಮರದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಬಿಳುಪಿನ ನಾಲ್ಕು ಪಕಳೆಗಳ ಹೂವು, ಅಸಂಖ್ಯ ಪುಂಕೇಸರಗಳು. ಹೂವು ಪರಿಮಳಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲೆ ದಪ್ಪನಾಗಿದ್ದು ಕಾಯಿ ಬುಗುರಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ತಿರುಳು ತೆಗೆದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಬುಗುರಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ತಿರುಳಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಗಾಢವಾಗಿದೆ. ತಿರುಳಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆ ಪಿನ್ನೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಹೊನ್ನೆಣ್ಣೆ ಎಂದು ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನಾಗಕೇಸರವೆಂದು ಕರೆಯುವ ಮರವೂ ಇದೇ ಕುಲದ್ದಾಗಿದೆ.
ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಮರ ನೆಡುವರು. ಪಶ್ಚಿಮ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಈ ಮರಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಮರುಭೂಮಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಪಿನ್ನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಊತ ಅಥವಾ ಬಾವು ಬಂದಿರುವಾಗ ಪಿನ್ನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೇ ಸೇವನೆಗೂ ಯೋಗ್ಯ.
- ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ತುರಿಕಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾದಾಗ ಪಿನ್ನೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಹಳೆಯ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಪುನ್ನಾಗ ಮರದ ತೊಗಟೆಯ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಪುನ್ನಾಗದ ತೊಗಟೆಯ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ವೃಷಣದ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಪುನ್ನಾಗ ಮರದ ತೊಗಟೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಮರದಿಂದ ಬರುವ ಅಂಟನ್ನು ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು.

ಇತರ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಪುನ್ನಾಗದ ಮರವು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತೊಲೆ, ಕಂಬ, ಅಡ್ಡಜಂತಿಗಳಿಗೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಡಗು ತಯಾರಿಸುವ ಹಲಗೆಗೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ದೀಪ ಉರಿಸಲು ಪಿನ್ನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ರಾಳಾಂಶವು ಅಧಿಕವಿರುವುದರಿಂದ ಪೈಂಟ್ ಹಾಗೂ ವಾರ್ನಿಶ್ ತಯಾರಿಕೆಗೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮರದ ಹೊರತೊಗಟೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೀನು ಹಿಡಿಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕೆರೆಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲೆ ತಿಂದ ಮೀನು ಸಾಯುತ್ತದೆ.

● ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಹೆಸರಿಲ್ಲ, ಕೊಂಡ್ಲಹಳ್ಳಿ

■ **ಗಂಟಲಿನೊಳಗೆ ಬಹಳ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಳಿಯಾದ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಕಾಳಿನಂಥ ದುಂಡನೆಯ ಕಫ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ದಾರದಂತೆ ಗೇಣುದ್ದ ಕಫ ಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ ಮಾತು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಮೊದಲು ENT ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಕರಿಬಸಪ್ಪ ಗೊಂದಿ, ಅಕ್ಕಿ ಆಲೂರ

■ **ವಯಸ್ಸು 16. 10ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಭುಜದ ನಡುವೆ ಎರಡು ಸಣ್ಣ ಗಂಟುಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕತ್ತು ತಿರುಗಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಭುಜದ ನೋವು ಕೂಡ ಬರುತ್ತದೆ. ಓದಲೂ ಆಗದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ಹೇಳಿ.**

● ನೀವು ಹೇಳಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಯೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದಾಜು ಮಾಡಬಹುದಾದರೆ, ಅವು ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಡ್ಡೆಗಳಿರಬಹುದು. ಈ ಗಂಟುಗಳು ಏಕೆ ಮೂಡಿವೆ ಎಂದರಿಯಲು ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಬಳಿಯಿರುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಮುಧೋಳ

■ **ವಯಸ್ಸು 21. ನನಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿತ್ತು. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಶಿಶ್ನವು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ವೃಷಣ ಜೋತು ಬಿದ್ದಿದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಯಾರಾದರೂ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದರೆ ಮೂತ್ರ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸಲು ನೆರವಾಗಿ.**

● ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ನೀವು ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಹದಿಹರೆಯದ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರದು. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಧಾತು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಹಲವರಲ್ಲುಂಟು. ಅದು ತಪ್ಪು. ನೀವು ಅದನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಷ್ಟೂ ಆತಂಕ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವುದೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ, ಆತಂಕದ ವಿಷಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಾಗ, ಧಾತುಚೀಲ ಭರ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನವೂ ಆ ಒಂದು ವಿಧಾನವಷ್ಟೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದಾಗಲಿ, ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನದಿಂದಾಗಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದು. ಆತಂಕ ಬಿಡಿ. ವೃಷಣಗಳು ಜೋತುಬಿದ್ದಿರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಾನೆ! ಅದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಬಳಿಯಿದ್ದಾಗ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತೊಂದರೆಯೆನ್ನುವುದೂ ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕದ ಲಕ್ಷಣ. ಜನರ ಬಳಿ / ಎದುರಿಗೆ ಬರೆಯಲು, ಮಾತಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಸಹ ಅಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ! ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದು ಆತಂಕದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ನಾವು ಬರೆದಿರುವ ದಾಂಪತ್ಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಆಟ ಮೊದಲಾದವು ಸಹಾಯಕ.

ಪ್ರಿಯಾ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 25. ಐದು ವರ್ಷದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹಾಗೂ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಗಂಡು ಮಗು ಇದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬತ್ತಿಹೋಗಿ ಎದೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಪತಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡರೆ ತಾತ್ಸಾರ ಮನೋಭಾವನೆ. ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನೇ ತೋರಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ತನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಏನು ಮಾಡಲಿ?**

● ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳಷ್ಟೇ ಬತ್ತಿರುವವೇ ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಾರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೋ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಮಗುವಾದಾಗ ಹಾಲುಣಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವವು. ನಂತರ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಬರಬರುತ್ತಾ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೇ! ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಅತಿದೊಡ್ಡವಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣವು. ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಆಗದು. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಹಿಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದಿಂದ ಸ್ತನಗಳ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಎದೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಎದೆಯುಬ್ಬುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಸುರೂಪಿಕ ತಜ್ಞರು ಎದೆಗೆ ಸಿಲಿಕಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಅಳವಡಿಸಬಲ್ಲರು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿಗೆ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವೇ ಮುಖ್ಯವೆಂಬ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮವರಿಂದ ಹೋಗಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸಮಯ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವೇ! ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮವರಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿಗೆ ಬೇರೇನಾದರೂ ಕಾರಣವುಂಟೆ? ಅದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಾಯಿತು, ಇನ್ನೇನು? ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಾರದು ಎಂಬ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ.

ಎಂ.ಸಿ. ಗಂಗಾವತಿ, ಕೊಪ್ಪಳ

■ **ವಯಸ್ಸು 20. 45 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ತೂಕ ಇದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವಾಗದು. ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ಸದಾ ನಿಶ್ಶಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಗಿದ 10 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಜೋಮು ಹಿಡಿದು ಭಯ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಟಾನಿಕ್ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಹಸಿವಾಗದಿರಲು ಹಾಗೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಸರಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಕಡಿಮೆ ಹಸಿವಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಲವಾರು. ಉದಾ: ರಕ್ತಕೊರೆ ಮೊದಲಾದವು. ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೆ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆಯ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಸಾಧ್ಯ. NOWORM 400 mg ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ದಿನ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. LYSATONE SYRUPನ್ನು ಎರಡೆರಡು ಚಮಚೆಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮೊಟ್ಟೆ (ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ) ಉಪಯೋಗಿಸಿ. Tab TANCODEP-2 ಅಥವಾ Tab DIAMIN PLUS-2 ಒಂದೊಂದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ, ವಾರದ ನಂತರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಎರಡರಂತೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಪುನಃ ಬಳಿಯಿರುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಆವಶ್ಯಕ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಇಲ್ಲ

■ **ವಯಸ್ಸು 29. ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಎಲುಬುಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. 10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕ್ಷಯದಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದೆ. ಈಗ ಕೈ ಕಾಲಿನ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ, ವಿಪರೀತ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ನೋವು, ಸದಾ ಮಂಪರು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಬಾಗಿಕೊಂಡು ಓದಲು ಆಗದು. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಅಶಕ್ತತೆ, ಓದಿದ್ದು ತಲೆಗೆ ಹತ್ತದು.**

17ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೀರ್ಯವು ನೀರಿನಂತಾಗಿದೆ. ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕಿದ್ದ ಹುಡುಗಿಯೂ ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಕ್ಷಯ ಮರುಕಳಿಸಿಲ್ಲವೆಂದು ಬಳಿಯಿರುವ PHYSICIANರನ್ನು ಕಂಡು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆತಂಕ, ಗಾಬರಿಯ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು. ಹಸ್ತ ಮೈಥುನ ತಪ್ಪೆಂಬ ಭಾವನೆ, ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಹಾಗೂ ಉಂಟಾಗುವ ಆತಂಕದಿಂದಲೂ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ವೀರ್ಯ ನೀರಿನಂತಾಗಲು ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಯೇ ನೀರಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಖಲಿಸಿದ ನಂತರ ವಾತಾವರಣದ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಟಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಕೆಲವು ಕಿಣ್ವಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಣಾಮ ನೀರಿನಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಿದೆ ಎಂದು ಇದರಿಂದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಏನೋ ತೊಂದರೆಯಿದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕ ತೊರೆದು, ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಸುನಿಲ ಕುಂಬಾರ, ಧಾರವಾಡ

■ ವಯಸ್ಸು 36. ಮೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಆಗಲಿದ್ದೇನೆ. ಎರಡು ವರ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ. ನಿರೋಧ್ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಆಗದಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಜೆಲ್‌ನ ಹೆಸರು ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿರೋಧ್ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಸಾಧನ. ಅದು ಬೇಡವಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮವರಿಗೆ ಗಮನದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಖಲನದ ಮುನ್ನ ಯೋನಿಯಿಂದ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು, ಹೊರಗೆ ಸ್ಖಲಿಸುವುದು ಒಂದು ವಿಧಾನ. ಆದರೆ ಅಷ್ಟು ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡದು. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ (30 ದಿನದ ಋತುಚಕ್ರವಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು) ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಮಾಡಿದರೂ ನಿರೋಧ್ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ನಿಮ್ಮವರು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ನಿಮ್ಮವರು ಮಾಹಿತಿ / ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮೆತುಚಾಲಕವಾಗಿ K.Y. JELLY ಬಳಸಿ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಲಭ್ಯ.

ಶ್ಯಾಮಲಾ, ತರೀಕೆರೆ

■ ವಯಸ್ಸು 59. 12 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಾಲು ಹೊರಳಿ, ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯ ಮೂಳೆ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದೆ. ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು, ಆದರೀಗ ಬರಬರುತ್ತ ನೋವು ಸಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪಾದದ ಸಂದಿ ಹಾಗೂ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಊತ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳು ನೋಯುತ್ತವೆ. ಮಂಡಿಗಳು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅದುಮಿದರೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಒಂದು ಫರ್ಲಾಂಗ್ ನಡೆಯಬಹುದು. ಕಾಲು ಭಾರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬೇರೆ ಇದೆ. ಈ ನೋವು ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

● ನಿಮಗಿರುವುದು ಕೀಲಿನ ತೊಂದರೆ. OSTEOARTHRITIS (ಎಲುಗೀ ಉರಿತ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 40ರ ನಂತರ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸರಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ, ಖಾತ್ರಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳಾವುವೂ ಇಲ್ಲ. ಮೂಳೆ ಎಷ್ಟು ಸವೆದಿದೆ? ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆಯೇ? ಬೇರೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟೇ? ಎಂಬುದನ್ನರಿತ ಮೂಳೆ ತಜ್ಞರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹಿಡಿತವೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ.

ಜಿ. ಶಿವಕುಮಾರ, ಬೆಳಗಾವಿ

■ ವಯಸ್ಸು 24. ಎಡ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ದುರ್ಮಾಂಸ ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ತಂಪು, ಹೊಗೆ, ಧೂಳು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರೂ ಈಗ ಪುನಃ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ, ಕಣ್ಣು ಉರಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆನ್ನೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಬಹಳ ನೋಯುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಯಿರಬಹುದು. ಪುನಃ ಪುನಃ ಅದು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು, ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಬಳಿಯಿರುವ ENT ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 31. ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಚರ್ಮರೋಗ, ವಾತ ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತದ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಇದೆಯೇ? ಹಲವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ನನಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಗಳು ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು ಮತ್ತು ಇವಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯೇ?

● ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಒಂದು ಚರ್ಮ ರೋಗದಂತೆ ಕಂಡರೂ ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆತಂಕ, ದುಗುಡಗಳೇ ಕಾರಣ. ಸರಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೋರಿಯಸಿಸ್ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂಳೆ ರೋಗಗಳೂ ಸಾಧ್ಯ. ಅದು ಅಷ್ಟೇ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆತಂಕ ನಿವಾರಕ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಪುಷ್ಪಲತ, ತುಮಕೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 53. 20 ವರ್ಷ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಸಂಧಿವಾತದ ತೊಂದರೆ ಇತ್ತು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಓಡಾಡುವುದು, ಬಗ್ಗುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. 30 ವರ್ಷಕ್ಕೆ

ಹೆಸರು, ಊರು ಇಲ್ಲ

■ ವಯಸ್ಸು 19. ವಿಪರೀತ ಬೆವರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಕೆಲವು ಗಂಡಸರಿಗೆ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯ ಪ್ರಭಾವವೆಷ್ಟು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಶ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ? ನನ್ನ ಮಿತ್ರನಿಗೆ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಕೂದಲುಗಳಿದ್ದು, ಅವನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ.

● ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಬೆವರುವುದನ್ನು HYPER HIDROSIS (ಕಬ್ಬೆವರಿಕೆ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೂ, ಆತಂಕವೇ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಆತಂಕ ನಿವಾರಕ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಸಹಕಾರಿ. ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳೂ ಸಹಾಯಕ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ Tab. IMIPAM ಅಥವಾ Tab. DIAMIN PLUS-2 (Tab. TANCODEP-2) ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪುನಃ ಬರೆಯಿರಿ. ಬಳಿಯಿರುವ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಕೂದಲು ಎದೆಯ ಮೇಲಿನ ಹಾಗೆಯೇ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೂ ಇರಬಹುದು. ಇದು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಆಗದು.

ಅಂಗವಿಕಲಳಾದೆ. ಎಡಗಾಲು, ಎಡಭಾಗ ಸೊಟ್ಟಗಾಗಿ ಕುಂಟುತ್ತ ನಡೆಯಬೇಕಾಯಿತು. ನಂತರ ಆಸ್ತಮಾದ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭ. ಈಗ ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ತೀವ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ತಮಾ ಅಡ್ಡಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸತ್ವಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಹಲವು ಸಂಧಿವಾತದ ಕಾಯಿಲೆಗಳುಂಟು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದು RHEUMATOID ARTHRITISನ ಒಂದು ಬಗೆಯಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪೂರ್ಣ ವಿವರಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ.

ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ

■ ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ವಯಸ್ಸು 23. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿದೆ. ಈಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಏಕೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಏನು?

● ನಿಮ್ಮವರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೂ, ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಭೇದಿಯ ತೊಂದರೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಆ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ವಿವರಗಳಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರೆ ಕಾರಣವಿರಲಿ, ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಿಂದ ಮೊದಲು ವಿವರವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆಪರೇಷನ್ ಆಗಿದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕವೂ ಇದ್ದೀತು. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಅನಸೂಯ, ಕೆಂಗೇರಿ

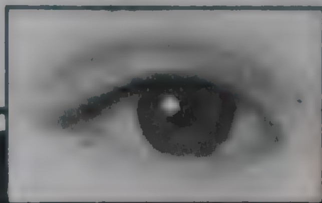
■ ನನ್ನ ಪತಿಯ ವಯಸ್ಸು 34. ಅವರು ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ವಯಸ್ಸು 25. ನಾನು ಚಿಕ್ಕವಳಿರುವಾಗಿನಿಂದಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಬಲಗೈ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೂ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇವು ಮೂಳೆ ಸವೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲೂ ಎಂದೋ ಒಮ್ಮೆ ಅತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಲಸವಾದಾಗ ನೋವು ಸಾಧ್ಯ. ಏನಾದರೂ ದೈಹಿಕ ಕಾರಣವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕು. ಮೂಳೆ ರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸುಂಕಣ್ಣ, ಊರಿಲ್ಲ.

■ ವಯಸ್ಸು 20. ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಂತರ ದೊದ್ದುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಉದ್ರೇಕಪೂರ್ಣ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಸ್ತನಗಳು ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಉದ್ರೇಕದ ನಮೂನೆಯಷ್ಟೆ. ಅದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯೇನಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ನಂತರ ದೊದ್ದುಗಳಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಮಾಡಿ ಉದ್ರೇಕದಿಂದ ದೇಹದ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣದ ಬದಲಾವಣೆ - ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪರೀಕ್ಷೆ ಅವಶ್ಯಕ. ದೊದ್ದುಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣಲು ಹೊಸಕಣ್ಣು!

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರನ್ನು ಇದುವರೆಗೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವ ಹಂತ ತಲುಪಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಇಷ್ಟು ದಿನ ಆಪ್ಟಿಕಲ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್, ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಮತ್ತು ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಪ್ಟಿಕಲ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಮೇಲ್ಪದರದ ಅಂಶಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇನ್ನು ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಮತ್ತು ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳು ತೀರಾ ಒಳಗಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಚರ್ಮದಿಂದ ಕೆಲವು ಮಿಲಿಮೀಟರುಗಳಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ತೀರಾ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದ ಇಡೀ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚರ್ಮದ ಕೋಶಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಂದೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದರೂ, ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದೇ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಬಂದಿದ್ದರು.

ಇದೀಗ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆ ಹಾಡಲಿದೆ ಟೆರಾಹರ್ಟ್ಸ್ ರೇಡಿಯೇಷನ್. ಇದನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ 'ಟಿ-ರೇ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಟಿ-ವಿಕಿರಣವು ಚರ್ಮದಿಂದ ಕೆಲವೇ ಮಿ.ಮೀ. ಆಳಕ್ಕಿಳಿದು ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಯಲಿಗಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಾದ ಬೇಸಲ್ ಸೆಲ್ ಕಾರ್ಸಿನೋಮಾ ಮತ್ತು ಮೆಲನೋಮಾಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಈಗ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ. ಇವು ಎಕ್ಸ್-ರೇಗಳಂತೆ ಐಯೋನೈಸಿಂಗ್ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಟಿ-ರೇಗಳ ತರಂಗಾಂತರವು ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಮತ್ತು ರೇಡಿಯೋ ಅಲೆಗಳ ನಡುವೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಲೇಸರ್ ಕಿರಣವನ್ನು ಸೆಮಿಕಂಡಕ್ಟರ್ ಕಣದ ಮೇಲೆ ಹಾಯಿಸುವ ಮುಖಾಂತರ ಟಿ-ರೇಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು ತೋಷಿಬಾ ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ತಜ್ಞರ ಗುಂಪು.

ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿರುವ 'ಟೆರಾವ್ಯೂ' ಎಂಬ ಕಂಪೆನಿ ಟಿ-ವಿ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರ ಮೇಲೂ ಟಿ-ರೇಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಯೋಗ್ಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಾದ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿತ್ತೋ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದೇ ಪ್ರದೇಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತವಾಗಿತ್ತು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಟಿ-ರೇ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ತಜ್ಞರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಊಹಿಸಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಟ್ಯೂಮರ್ ಭಾಗವು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವಂತೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಪೀಡಿತ ಭಾಗವು ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಟಿ-ರೇಗಳನ್ನು ನೀರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಟ್ಯೂಮರ್ ಗಾಢ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸದ್ಯದ ವಿವರಣೆ.

ಟಿ-ರೇಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದರ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ಉಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ ಎಂಬುದನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಶೇ.85ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಅಂಗಗಳ ಮೇಲ್ಪದರದಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಟಿ-ರೇಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಒಳಗೂ ಬಳಸಬಹುದೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಟಿ-ರೇಗಳು ಸದ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾಲಿಡಲಿವೆ. ●



ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ

ಡಾ.ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಶಶಿಕಲಾ, ಮಂಡ್ಯ

■ ವಯಸ್ಸು 25. ಅವಿವಾಹಿತೆ. ಸುಮಾರು ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಆತುರ, ಅಪರಾಧಿ ಮನೋಭಾವ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಅತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಮರೆವು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇನೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರದು, ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೇ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದು ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಒಂದರಂತೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ELIWEL 50 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಸೇವಿಸಿ.

ವಿಜಯಕುಮಾರ್, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ ದ್ವಿತೀಯ ಪದವಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವೆ. ಓದುವಾಗ, ಬರೆಯುವಾಗ, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವಾಗ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಯೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರದು. ಇದರಿಂದ ಬೇಸರವಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೂ ಗುಣಕಾರಿ ಆಗಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಚಲಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸ ಬೇಕು. ಇದೇ ಏಕಾಗ್ರತೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದರಂತೆ ಒಂದು ವರ್ಷ CLOFRANIL 25 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಸೇವಿಸಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 22. ಬೆಳ್ಳಗೆ, ಸುಂದರವಾಗಿರುವ ಯುವತಿ. ಬೆಳ್ಳಗೆ, ಸುಂದರವಾಗಿರುವ ಹುಡುಗರನ್ನು ಕಂಡರೆ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಹೇಸಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪಗೆ, ಸದೃಢವಾಗಿರುವ ಹುಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯೇ, ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಯೇ? 21 ವರ್ಷದವಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದವನ ಜೊತೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಹರಿದಿದೆ. ಈಗ ನನಗೆ ಮದುವೆ ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಮದುವೆ ಆಗಲಿರುವವನಿಗೆ ನನ್ನ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಹರಿದಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಇದರಿಂದ ನನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದೇ? ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲವೇ? ಇದು ನೀತಿ ಬಾಹಿರವಾದದ್ದು. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹುಡುಗನನ್ನು ವಿವಾಹವಾಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟದ ಮೇರೆಗೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಇಲ್ಲ. ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದಲೇ ಹರಿದಿದೆಯೆಂದು ಯಾವ ರೀತಿಯೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆದನಗೌಡ, ಬೆಳಗಾಂವ

■ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಇಬ್ಬರೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು. ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ ಬಹಳ ಜಂಬ. ತಾನು ಸರಕಾರಿ ನೌಕರಸ್ತೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಾನೇ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ತವರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೀತಿ. ಸದಾ ಅಲ್ಲಿಯದೇ ಚಿಂತೆ. ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೂ ನೆರವಾದರೂ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಗೌರವ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಯಾವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಮನೆಯನ್ನೂ ಕಟ್ಟಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಗಿದ್ದು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೋ ಅಥವಾ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪಡೆಯಲೋ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನ ಪದ್ಧತಿ ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಅದು ನನ್ನ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾತ್ರವೇ ಉತ್ತರವಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಪರಿಹಾರಗಳಿವೆ. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಕುಳಿತು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಒಂದು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಕೈಲಿದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಮನೋವೈದ್ಯ ಅಥವಾ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಗಣೇಶ, ಅರಕಲಗೂಡು

■ ವಯಸ್ಸು 20. ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ಸ್ನೇಹಿತರ ಮಾತು ಕೇಳಿ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆವಾಗಿನಿಂದಲೂ ತಲೆನೋವು ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಆಗಿನ ಅಧಿಕವಾದ ಓದಿನಿಂದ ಈಗ ತಲೆನೋವು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ 10 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂನ SEBELIUMನ್ನು ಆರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಇಲ್ಲ

■ ನನ್ನ ತಂದೆಯವರಿಗೆ 50 ವರ್ಷ. ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿದ್ರಾಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ರೂಢಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಅನಾಹುತ ಆಗಬಹುದೇ? ಮಾತ್ರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟನ್ನು ಮೀರಿದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಯಾವುವು?

● ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯವರ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಬೇಕು. ಅಧಿಕ ಅವಧಿ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಚಿರನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಮಾತ್ರೆಯಾಗಲಿ, ಅಧಿಕ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸದೆ ಯಾವ ಔಷಧವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ತಾವು ತಮ್ಮ ತಂದೆಯನ್ನು ಮನೋವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ವಿವರವಾಗಿ ತೋರಿಸಿ ಅವರ ಆ ದೇಶದ ಪ್ರಕಾರ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ನೋವು ನಿವಾರಕ ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



● ಡಾ. ಸತೀಶ್ ಹೊಂಬಾಳೆ

ಕಮಲಾ ಸುಮಾರು 40 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆ. ಆರೇಳು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮೊಣಕಾಲು ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಗಳಿಂದಲೂ ಪೂರ್ತಿ ಶಮನವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮಂಡಿನೋವು ಪೂರ್ತಿ ಗುಣವಾಯಿತು. ಅದು ಹೇಗೇ? ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವುದು ಇದರ ಹಿರಿಮೆ.

ಸುಮಾರು ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ, ಚೀನಾ ದೇಶದ ಕೊಡುಗೆ. ಚೀನಾ ಹಳದಿ ದೊರೆಗಳ (Yellow Emperor) ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಬೆಳೆದು ಬಂದಿತೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ (ಕ್ರಿ.ಪೂ. 2697- 2596). ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅರವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀಲಂಕಾ, ಚೀನಾ, ಕೊರಿಯಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ಆಕ್ಯು (Acu) ಎಂದರೆ ಸೂಜಿ, ಪಂಕ್ಚರ್ (Puncture) ಎಂದರೆ ಚುಚ್ಚುವುದು. ಅಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುವುದು ಇಲ್ಲಿಯ ಕ್ರಮ.

ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ-ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಯಿನ್ (Yin) ಮತ್ತು ಯಾಂಗ್ (Yang) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರಾದಾಗ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗವಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಮೆರಿಡಿಯನ್ (Meridian) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮೆರಿಡಿಯನ್‌ಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳು ಒಂದೊಂದು ಅಂಗವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಹೃದಯ, ಕರಳು, ಪುಪ್ಪುಸ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಮೊದಲಾದವು.

ಆ ಮೆರಿಡಿಯನ್‌ಗಳೂ ಹಲವಾರು ಬಿಂದುಗಳನ್ನು (Points) ಹೊಂದಿದ್ದು ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಬಿಂದು, ಸಮಾಧಾನಕರ ಬಿಂದು, ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕ ಬಿಂದು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬಿಂದು, ಶಾಂತಿಕಾರಕ ಬಿಂದು- ಹೀಗೆ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಆಯಾ ರೋಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಂತೇ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 10- 12 ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಚುಚ್ಚುವ ಕ್ರಮ ಇದು. ಇದೇ ರೀತಿ ದಿನಕ್ಕೆ 20- 30 ನಿಮಿಷ ಚುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (ಕನಿಷ್ಠ 10 ದಿನ). ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ರಾಸಾನಿಯಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆ. ಹಲವಾರು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳೂ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್' (Endorphins) ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಮಾರ್ಫಿನ್- ಪೆಥಾಡಿನ್‌ಗಳಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ ನೋವು ನಿವಾರಕವಾಗಿದೆ. ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ 100 ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ (Neuro-transmitter) ಉಪಯೋಗ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಮೆದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಾದ Mid-Brain, Reticular formation-spinal cord ಗಳಲ್ಲಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಏರು- ಪೇರು ಆಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. EEG ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಡೆಲ್ಟಾ- ಥೀಟಾ ಅಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಇದರಿಂದ 'ಶಾಂತಿದಾಯಕ' ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣ ವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಮಗ್ಲೊಬಿನ್ ಆಂಟಿಬಾಡಿಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿರುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇವುಗಳೂ ಶರೀರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಸೆರೋಟಿನಿನ್ (Sernotinin), ಡೋಪಮನ್ (Dopamine) ಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ, ಉತ್ಸಾಹ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದ್ದು, ಮಂಡಿನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಅಸ್ತಮಾ, ಅಲರ್ಜಿ, ತಲೆನೋವು, ವ್ಯಸನಮುಕ್ತತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಿಜೇರಿಯನ್, ಟಾನ್ಸಿಲ್, ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್, ಗರ್ಭಾಶಯಗಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಅರವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅಪಘಾತಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದ್ದು ನಂತರ ವಾಂತಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳ ಹತೋಟಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ನೋವುರಹಿತ' ಪ್ರಸವ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಗಮನವಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಹೊಸ ಸೂಜಿಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಅಮೆರಿಕದ FDA ಇದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲೂ ಪರವಾನಿಗೆ ನೀಡಿದೆ. ಔಷಧಿ ಗುಳಿಗೆಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ, ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಯೋಗ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ, ಕೆ.ಹೆಚ್. ಪಾಟೀಲ್ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹುಲಕೋಟಿ- 582 205.

(55ನೇ ಪುಟದಿಂದ)
ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಶ್ರದ್ಧೆ?

19. ನೀವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಶಾಂತರಾಗಿರಲು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾತ್ರೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೀರಾ?

A. ಇಲ್ಲ

B. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ

C. ಯಾವಾಗಲೂ

20. ಪ್ರತಿ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಾ?

A. ಇಲ್ಲ

B. ಆಗಾಗ

C. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಅವುಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂಖ್ಯೆ: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 19, 20ಕ್ಕೆ ಅಂಕಗಳು = A - 5, B - 2, C - 0

ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂಖ್ಯೆ: 1, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18ಕ್ಕೆ ಅಂಕಗಳು = A - 0, B - 2, C - 5

ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟೂ ಅಂಕಗಳು 80- 100ರ ಮಧ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ವಹಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಆಗು-ಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡುತ್ತೀರಾ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಲ್ಲಾಸ ದಿಂದ, ಆನಂದದಿಂದ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕೂಡ ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

50 - 79ರ ಮಧ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ

ನಿಮಗೆ ಇದುವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗರ್ವ ಪಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಭವಿಷ್ಯತ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಾ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

0 - 49ರ ಮಧ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ

ತಕ್ಷಣವೇ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಸರಿಯಾದ ಜಾಗೃತೆ ವಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಮಾದಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದಂತೆ ಲೆಕ್ಕ. ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮರೆಯಾಗಿದ್ದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ●

(70 ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಕಿವುಡುತನ...**

ನಿಯಂತ್ರಣ

ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಕಿವುಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಮದುವೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದು, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ನಾಟದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸದೆ ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸ ಬಾರದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮಾಡಿ, ಅಂಗವಿಕಲತೆಯೇ ಮೊದಲಾಗಿ ಹುಟ್ಟಾಬಂದ ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸು ವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದ ಕಿವುಡು

ಇದು, ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಜೋರಾದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಅಥವಾ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಬಗೆಯ ಕಿವುಡು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 4000 ಹರ್ಟ್ಸ್ ಶಬ್ದಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇದು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಟೆನಿಟಸ್ (ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್‌ಗುಟ್ಟುವುದು) ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಒಳಕಿವಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಾರಕ್ಕೆ 40 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ 90 ಡೆಸಿಬೆಲ್ ಶಬ್ದಮಟ್ಟವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಗರಿಷ್ಠಮಟ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೇಲಿನ ಶಬ್ದಮಟ್ಟ ಅಪಾಯ ತರಬಹುದು.

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಬ್ದ ಕೇಳುವ ಪ್ರಮೇಯವಿದ್ದರೆ, ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಡೆಗಳನ್ನು (ear plugs) ಧರಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದ ಕೇಳುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

ಕೇಳುವ ಉಪಕರಣಗಳು

ಕೇಳುವ ಉಪಕರಣವು ಶಬ್ದವನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೋ ಇಲ್ಲವೇ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿಯೋ ವರ್ಧಿಸಿ ಕೇಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈಗ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಹುತೇಕ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳು ವಿದ್ಯುತ್ ರೀತಿಯವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ವಿದ್ಯುತ್ತಿಗೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವ ಮೈಕ್ರೋಫೋನ್, ವಿದ್ಯುದಲೆಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವ ಆ್ಯಂಪ್ಲಿಫೈಯರ್ ಹಾಗೂ ಈ ವರ್ಧಿಸಿದ ವಿದ್ಯುದಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಪುನಃ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ರಿಸೀವರ್ ಅಥವಾ ಕಿವಿಯ ಭಾಗ ಎಂಬ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಉಪಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸುವ ಮತ್ತು ಆರಿಸುವ ಸ್ವಿಚ್‌ಗಳು, ಧ್ವನಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸ್ವಿಚ್‌ಗಳು, ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಬ್ಯಾಟರಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಈ ಉಪಕರಣಗಳು ಹಲವಾರು ಆಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ - ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಉಪಕರಣ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸುವ ನಾಳ (Body level). ಇದು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಾಧನ.

ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಉಪಕರಣಗಳು ಕಿವಿಯ ಬಳಿಯೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಹವು (Ear level). ಕಿವಿಯ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಪುಟ್ಟ ಉಪಕರಣ ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕೂದಲಿನಿಂದಲೂ ಮುಚ್ಚಬಹುದು. ಕನ್ನಡಕ ರೂಪದ ಉಪಕರಣವೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಕನ್ನಡಕದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಿವಿಯೊಳಗೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಕರಣವೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಉಪಕರಣಗಳಿವೆ.

ಕಾಕ್ಲಿಯರ್ ಇಂಪ್ಲಾಂಟ್ (Cochlear implant): ಕಾಕ್ಲಿಯ (ಒಳಕಿವಿಯ ಅಂಗ) ಹಾನಿಗೊಂಡಿದ್ದು, ಶ್ರವಣನರ ಹಾನಿಗೊಂಡಿರದಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಒಳಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯ ಹೊರಗೆ ಅಳವಡಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧನವೂ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಕಾಕ್ಲಿಯದಂತೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಕಿವುಡರು ಹತಾಶರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ತಮ್ಮ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಸುಖಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ನಂ.13, ಯಶಸ್, 15ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
2ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಡಾವಣೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 86

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441
PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

ಜೂನ್ 2004ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ



ಐ. ಎ. ಎಸ್, ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ

- ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ರೂವಾರಿ ಸೋನಿಯಾ ಗಾಂಧಿ
- ಸ್ಕ್ಯಾಮ್‌ಜೆಟ್ : ಇದರ ವೇಗಕ್ಕೆ ಶಬ್ದವೇ ನಾಚಿತಲ್ಲ!
- ಕರ್ನಾಟಕದ ನೂತನ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಧರ್ಮಸಿಂಗ್
- ಜಾಗತಿಕ ಚುನಾವಣೆಗೆ ಮಣೆ ಹಾಕಿದ -2004
- ಭೂಪಾಲ್ ದುರಂತದ ಕರಿನೆರಳು
- ಭಾರತ-ಅಮೆರಿಕ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನೂತನ ಆಯಾಮ
- ಜಾಗತಿಕ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡ ಶಾಂಘೈ ಸಹಕಾರ ಸಂಘಟನೆ
- ಅಸ್ಸಾಂನಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದಿಗಳ ಅರ್ಭಟ
- ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲೊಬ್ಬ ಜೂನಿಯರ್ ಬಿಲ್‌ಗೇಟ್ಸ್
- ಅಫ್‌ಶೋರ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲೀಗ ಭಾರತ ಪ್ರಥಮ
- ಭಾರತಕ್ಕೆ ಭೇಟಿಯನ್ನಿತ್ತ ಚೀನಾದ ರಕ್ಷಣಾ ಸಚಿವರು
- ಭೂಗತ ದೊರೆಯ ಆತ್ಮಚರಿತ್ರೆ!
- ಬೆಸ್ಟ್‌ಬೇಕರಿ ಪ್ರಕರಣ: ನ್ಯಾಯದಾನದ ಪುನರ್‌ಪರಿಶೀಲನೆ
- ಭಾರತದ ಸೂಪರ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ 'ಪರಮ್ ಪದ್ಮ'
- ಬಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದ ಸತಿ ಪದ್ಧತಿ!
- ಕಾಗೂಯಾ! ಗಂಡಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ಹೆಣ್ಣಿಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು!!
- ವಿದೇಶಿಮೂಲ, ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆ ಹಾಗೂ ಭಾವೀ ಕಾನೂನು
- ಮಹಾಚುನಾವಣೆ-2004
- ದೂಸ್ರಾ ಮಾ(ತಾ)ಡಬೇಡಿ ಮುರಳಿ !
- ಬರಲಿದೆ ಬಯೋ ಡೀಸೆಲ್ !
- ಮಾರ್ಕ್ಸ್‌ವಾದ ನಮಗೆಷ್ಟು ಪ್ರಸ್ತುತ ?
- ರೋಲ್ಸ್-ರಾಯ್ಸ್‌ಗೆ ಶತಮಾನದ ಸಂಭ್ರಮ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರು	ಬೆಲೆ ರೂ.			
1.	ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು	59/-	18.	ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ *	20/-
2.	SSLC & PUC ನಂತರ ಮುಂದೇನು?	69/-	19.	ಪರೀಕ್ಷಾಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ*	20/-
3.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ-I	26/-	20.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷ (ಐದು ವರ್ಷದ ಕಾನೂನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ)	100/-
4.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ-II	28/-			
5.	ಮನ ಬಯಸಿದ ಮರಣ	65/-			
6.	ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ	125/-	21.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಪದಕೋಶ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್-ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು)	125/-
7.	ಸೈಬರ್ ಕಾನೂನು	50/-			
8.	ಬಿ.ಎಡ್.ಸಿಇಟಿ	275/-	22.	ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ ಭಾಗ-1	50/-
9.	ಪೊಲೀಸ್ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿ	95/-	23.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್ ಕಡ್ಡಾಯ ಕನ್ನಡ	100/-
10.	ಪೊಲೀಸ್ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್	225/-	24.	ರಾಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ	125/-
11.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಕೆ.ಎ.ಎಸ್.	245/-	25.	ಟಿ.ಸಿ.ಎಚ್. ಸಿ.ಇ.ಟಿ	225/-
12.	ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ	120/-	26.	ಬಿ.ಎಡ್. ಸಿ.ಇ.ಟಿ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ	130/-
13	ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್	75/-			
14.	ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ-II	255/-			
15.	SLET/NET ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ	100/-			
16.	ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ	80/-			
17.	ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್	65/-			

ಸೂಚನೆ:- ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಎಂ.ಓ ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ ಕಳಿಸಿರಿ. ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ 25 ರೂ.ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಳಿಸಿರಿ.
* ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚ ಕಳಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ

DIKSOCHI DIGITAL MEDIA PRIVATE LIMITED
122, 3rd 'Y' Block, Sunrise Plaza, Vatal Nagraj Road, (Near Bhashyam Circle), Rajajinagar, Bangalore - 560 010. Karnataka, India. Tel: (080) 3352696 / 3206441, Telefax : 3356429

JEEVANAADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI.
RNI NO : 65817/97 KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW-349/2003-05



ದೈವ ದರ್ಶಿನಿ

(ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಫಲದರ್ಶಿನಿ)



ಗಣಪತಿಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು
ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಜ್ಯೋತಿರ್ಲಿಂಗಗಳು
ಶಿವನ ರುದ್ರರೂಪಗಳು
ಸೂರ್ಯನ ರೂಪಗಳು
ದೇವ ದೇವತೆಯರ ಲಿಂಗಡನೆ ಆಧಿಪತ್ಯ
ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ವಿವರ
ರಾಶಿಗಳ ಸ್ವಭಾವ

ಈ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ 'ದೈವದರ್ಶಿನಿ – ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಫಲದರ್ಶಿನಿ' ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ

(ಲೇಖಕರು: ಪ್ರೊ|| ಎಂ.ಎಚ್. ಶಂಕರನಾರಾಯಣ)

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: ವಿದ್ಯಾಪ್ರಕಾಶನ, ವಿಶಾಲಕುಟೀಲ, ವಿವೇಕಾನಂದ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು – 85 ದೂರವಾಣಿ: 6692779

ಬೆಲೆ ರೂ.100

ದಾಂಪತ್ಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ



- ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ
- ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು
- ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
- ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖ
- ಏಡ್ಸ್
- ಮಾಂತ್ರಿಕ ಮದ್ದು – ವಯಾಗ್ರಾ
- ಕೃತಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಧನಗಳು

ಇನ್ನು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್ ಅವರು ಬರೆದ ಉಪಯುಕ್ತ ಗ್ರಂಥ... **ತಪ್ಪದೇ ಓದಿ**

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತು (ರಿ) .
ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಶಾಖೆ
ಮೈಸೂರು
ಬೆಲೆ ರೂ. 200

ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆಯುವವರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಾಲಯದ ವಿಳಾಸ ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ. ಲಿಮಿಟೆಡ್
ನಂ. 122 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010 (080) 3352696